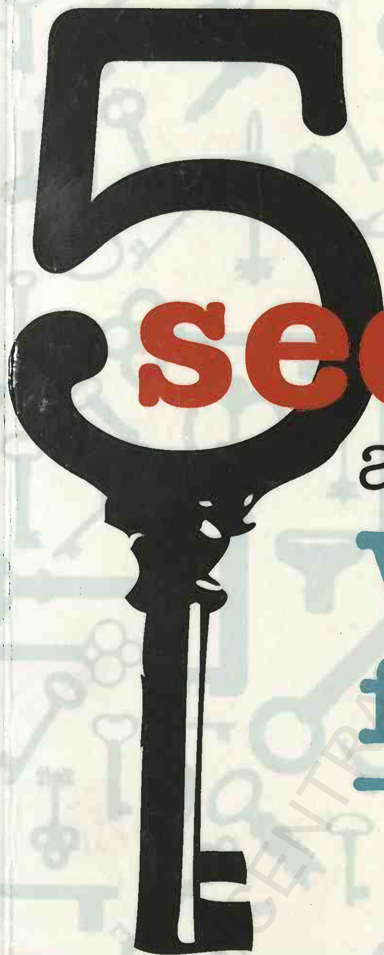
cele



secrete ale vieții fericite

CUPRINS

MULȚUMIRI

Doresc să le mulțumesc celor care m-au ajutat și au contribuit la documentarea și redactarea acestei cărți.

Aceasta se bazează pe o serie de emisiuni TV realizate pentru Biography Channel. Dacă nu ar fi fost emisiunile TV, acest proiect de cercetare poate că nu s-ar fi materializat vreodată. Doresc să îi mulțumesc lui Leslie Sole, reprezentanta Rogers TV, pentru că a fost prima care a crezut atât în acest demers, cât și în înțelepciunea mesajului meu. Le mulțumesc echipelor de documentare ale posturilor de televiziune Rogers/Biography, inclusiv lui Tom, Stan și Teo, care au lucrat ore îndelungate pentru a produce o emisiune de care sunt deosebit de mândru.

Îi mulțumesc lui Steve Piersanti, din partea Editurii Berrett-Koehler, pentru încrederea acordată talentului meu literar și mesajului pe care această carte îl transmite lumii. Steve este întruchiparea multor principii expuse aici, lucru care – de altfel – se manifestă și în cadrul companiei Berrett-Koehler, la a cărei creare și-a adus contribuția.

Îi mulțumesc lui Ann Matranda, ale cărei evaluări periodice și comentarii pe marginea textului au fost inestimabile în ceea ce privește definitivarea manuscrisului.

Vreau să le mulțumesc colegelor mele din echipa de cercetare, Leslie Knight și Olivia McIvor, care au realizat peste o sută de interviuri împreună. Îi mulțumesc în mod special Oliviei, care a dovedit o încredere incredibilă în valoarea opiniilor exprimate și care m-a încurajat să perseverez.

Îi mulțumesc secretarei mele, Elke, o persoană deosebit de capabilă și înzestrată, care m-a ajutat deosebit de mult la realizarea emisiunilor TV și la redactarea acestei cărți. Practic, a fost liantul care a ajutat proiectul „bătrânilor înțelepți" să meargă mai departe. Încurajările ei și credința în acest demers au fost întotdeauna deosebit de valoroase (ca să nu mai amintesc de miile de modalități în care a urmărit și a impulsionat proiectul în fiecare zi).

Doresc să le mulțumesc în mod special unor prieteni buni, care mă încurajează (în general) și care au încurajat acest proiect (în special): Brad Harper, Josh Blair și Jeff VanderWeilen. Îi mulțumesc lui Max Wyman, care mi-a devenit mentor după a doua tinerețe, fapt pentru care îi sunt profund recunoscător. Îi mulțumesc prietenului meu, Jeremy Ball (cunoscut și ca JB sau CC), care mi-a declarat – referitor la persoana mea – că „întreaga mea viață m-am pregătit pentru a scrie această carte". Suntem spirite înrudite, ce transcend timpul și spațiul.

Îi mulțumesc bunicului meu, Henry Turpel, a cărui viață m-a inspirat în mod constant și care s-a stins înainte să reușesc să îi deprind înțelepciunea pe de-a întregul. Parcă îi aud vocea în viețile acestor oameni deosebiți.

Le mulțumesc celor 235 de persoane care și-au făcut timp pentru a ne împărtăși poveștile lor de viață. Mi-aș fi dorit să pot include în această carte viețile voastre, în totalitatea lor. Mulți dintre voi mi-ați devenit prieteni, iar prieteniile contează mai mult decât orice altceva, așa cum mi-ați și reamintit de altfel. Celor pe care nu am reușit să îi cităm în mod direct doresc să le transmit că înțelepciunea lor a conturat mesajul acestei cărți.

Mai presus de toate, îi transmit dragostea mea nețărmurită și recunoștința mea infinită partenerei mele de cercetare și de viață, Leslie Nolin-Izzo, cea care a produs emisiunile TV și care, așa cum simt uneori, este producătorul executiv al vieții mele. Ca de obicei, mi-a adresat provocarea de a mă achita de această inițiativă în mod

onorabil sau deloc. Comentariile sale îndreptățite, care au însoțit redactarea cărții, și însăși viața mea au determinat o evoluție din ce în ce mai bună a lucrurilor. Întotdeauna a reușit să-mi facă inima să tresalte și încă mai reușește asta.

John Izzo

Prefață

Prologul unei cărți este o fereastră din lumea cititorului, deschisă către viața intimă a autorului. Este un mod de a răspunde la două întrebări: ce l-a determinat pe autor să scrie această carte, respectiv ce are să-mi ofere această carte mie, ca cititor?

Am scris această carte ca urmare a unui demers de o viață, dedicat descoperirii sensului unei vieți pline și de substanță. Încă de când eram foarte tânăr mi-am dorit să aflu secretele unui trai împlinit și ale unui sfârșit liniștit. Melodiile care îmi plăceau, filmele pe care le vizionam și cărțile pe care le lecturam se rezumau mereu la aflarea lucrurilor într-adevăr importante. Îmi doream mai mult decât orice să descopăr ceea ce conta cu adevărat înainte să mor. Această căutare a căpătat un ritm și mai alert la vârsta de opt ani, atunci când tatăl meu a murit – avea doar 36 de ani. Viața poate fi scurtă și niciodată nu știm cât timp avem la dispoziție ca să descoperim secretele fericirii.

Încă de timpuriu am avut privilegiul de a-mi petrece vremea cu persoane aflate în pragul morții și am descoperit că oamenii mor în mod diferit. Traiul unora se încheie cu satisfacții depline și regrete infime. Alții mor plini de amărăciune sau resemnați cu tristețe față de viața pe care ar fi putut-o avea. După ce am împlinit douăzeci de ani, tânăr fiind încă, m-am hotărât să aflu ce anume îi deosebea pe acești oameni.

Cu mulți ani în urmă, o doamnă între două vârste, pe nume Margaret, îmi povestise că încerca să își trăiască întreaga viață

din perspectiva „unei bătrâne care ședea într-un balansoar pe o verandă". Îmi spusese că ori de câte ori avea de luat o decizie se imagina stând pe acea verandă, ca o bătrână care își rememora viața. O ruga pe acea bătrână să o sfătuiască ce cale să apuce. Era o imagine frumoasă.

În mintea mea începuse să încolțească o idee: oare spre sfârșitul vieții descopeream lucruri legate de aceasta, care ne-ar fi adus servicii enorme dacă le-am fi aflat mai devreme? Am fi învățat oare lucruri importante despre ceea ce înseamnă trăirea vieții cu un scop și descoperirea fericirii profunde, dacă am fi stat de vorbă cu cei care și-ar fi trăit deja o mare parte a vieții și ar fi aflat ce înseamnă fericirea și menirea?

Ori de câte ori călătoresc îmi aleg hotelurile prin intermediul unui site ce descrie experiențele a sute de alți călători, persoane care au poposit acolo înaintea mea. În recenziile lor sincere găsesc „adevărata față" a acestor hoteluri. De-a lungul anilor am descoperit locuri minunate și am evitat multe dezastre folosind această metodă. Și mi-am dat seama că aceeași metodă ar putea fi aplicată pentru a afla secretele unui trai împlinit și ale unui sfârșit liniștit.

Credeam că, dacă aș fi putut să găsesc persoane care descoperiseră sensul vieții și le-aș fi ascultat poveștile, secretele unui trai împlinit mi s-ar fi dezvăluit de la sine. În ultimul an am încercat să identific câteva sute de persoane care au trăit o viață îndelungată și care au găsit fericirea și înțelepciunea, tocmai în ideea de a le intervieva și a împărtăși împreună experiența lor de viață.

Eram de părere că aproape cu toții cunoaștem cel puțin o persoană ce posedă o înțelepciune evidentă, de la care alții ar fi avut ceva de învățat. Am început prin a ruga aproximativ 15.000 de persoane din Statele Unite și Canada să îmi trimită recomandări în acest sens. Le-am adresat următoarele întrebări: „Cine sunt bătrânii înțelepți din viața voastră?" „Cunoașteți pe cineva care a avut un trai îndelungat și care are ceva important de transmis mai departe în

ceea ce privește viața ?" Răspunsurile primite au depășit așteptările. Mi-au fost propuse peste 1 000 de nume. În cadrul interviurilor preliminare am identificat 235 de indivizi ce formau un grup eterogen de persoane recomandate de cei din jurul lor ca fiind înțelepte. Speram să descopăr povestea existenței lor și să le aflu secretele vieții – secretele pe care trebuie neapărat să le aflăm.

Persoanele intervievate aveau vârsta cuprinsă între 59 și 105 ani. Cei mai mulți dintre ei proveneau din America de Nord, însă se deosebeau din punct de vedere etnic, cultural, religios, locativ și profesional. Deși mulți dintre cei intervievați avuseseră vieți de succes, nu ne propuseserăm să avem de-a face cu persoane faimoase, ci mai degrabă ieșite din comun, din toate mediile profesionale. De la frizeri și profesori din orașe de provincie, antreprenori, scriitori și persoane casnice, la preoți și poeți, supraviețuitori ai Holocaustului și căpetenii aborigene, musulmani, hinduși, budiști, creștini, mozaici și atei – toți au fost confruntați cu această întrebare : „Ce trebuie să aflăm despre viață înainte de a muri ?". Mai exact, oare ce ne pot învăța cei care se apropie de sfârșitul vieții despre cum să trăim viața ?

Discuțiile cu fiecare dintre acești oameni au durat între o oră și trei ore. Interviurile au fost realizate de trei dintre noi : Olivia McIvor, Leslie Knight și cu mine. Le-am adresat o serie de întrebări (serie detaliată în ultimul capitol al acestei cărți), cum ar fi : „Ce v-a adus cea mai mare fericire ?", „Ce regrete aveți ?", „Ce a contat și ce s-a dovedit că nu a contat în viață ?", „Care au fost răscrucile majore care au influențat calea urmată de viața dumneavoastră ?", „Ce v-ați dorit să fi știut din timp ?".

Cartea dispune de patru secțiuni. Prima secțiune va ajuta cititorul să înțeleagă metodologia folosită și modalitatea în care au fost selectate și, ulterior, intervievate persoanele alese. Cea de-a doua secțiune abordează cele cinci secrete aflate de la aceste 235 de persoane înțelepte. A treia secțiune detaliază modul în care putem transpune în practică respectivele secrete în viețile noastre ; unul

dintre lucrurile pe care le-am aflat este acela că nu este suficient să știi care sunt secretele. De fapt, ceea ce deosebește acești oameni de ceilalți este faptul că ei au inclus secretele în propiile vieți. Ultima secțiune cuprinde lista întrebărilor adresate fiecărei persoane (întrebări pe care sperăm ca cititorii să și le adreseze atât lor înșile, cât și bătrânilor înțelepți din viețile lor), precum și o listă cu cele mai bune răspunsuri la întrebarea următoare: „Dacă ați putea da un sfat, cuprins într-o singură frază, astfel încât cei mai tineri decât dumneavoastră să ajungă să cunoască o viață fericită și plină de semnificații, care ar fi acesta?" În fine, există și un epilog, ce prezintă modul în care aceste interviuri mi-au schimbat viața.

Redactarea unei cărți bazate pe viețile a câteva sute de persoane a constituit o adevărată provocare. Fiecare viață a fost unică și a constituit o oportunitate în sine de a învăța ceva. Din moment ce am considerat că prezentarea poveștilor de viață a câtorva sute de persoane ar fi putut copleși cititorul, am ales să împărtășesc experiențe personale într-un număr mult mai mic (aproximativ 50), reprezentative pentru eșantionul selectat. Am hotărât să folosesc numai prenume și veți vedea că mulți indivizi sunt menționați de mai multe ori, în condițiile în care existențele lor au ajutat la revelarea fiecărui secret în parte. Deși dezvălui întâmplări anume, aparținând unui număr restrâns de indivizi, cititorul trebuie să știe că cele cinci secrete s-au dovedit a fi comune în cazul tuturor persoanelor intervievate, excepție făcând doar câteva dintre ele. Secțiunea intitulată „Secretul vieții într-o frază sau mai puțin" prezintă mostre de înțelepciune provenind de la un număr mult mai mare de oameni.

Această carte se adresează tuturor persoanelor, indiferent de vârstă. Este o carte pentru tinerii care de abia își încep călătoria prin viață. La fel cum tinerii experți în Internet folosesc „netul" pentru a profita de experiențele celorlalți în materie de anumite produse sau destinații de călătorie, așa sper și eu că veți gusta experiențele de viață ale acestor oameni, în egală măsură de fascinante. Înțelepciunea

nu trebuie să se instaleze odată cu înaintarea în vârstă; o putem dobândi mult mai devreme.

Cartea se adresează, totodată, și celor trecuți de prima tinerețe (cum este și cazul meu, de altfel), care doresc să se asigure că vor afla ceea ce contează cu adevărat înainte de a fi prea târziu. De asemenea, este o carte și pentru cei care își trăiesc anii de pe urmă și doresc să reflecteze la propriile experiențe de viață, respectiv să descopere modalități de a transmite înțelepciunea mai departe celor care le vor urma.

Titlul cărții nu a fost ales cu ușurință. Ceea ce am descoperit în urma acestor interviuri este că toți oamenii fericiți și înțelepți descoperă și trăiesc, într-un final, aceste cinci secrete. Una dintre constatările cel mai des întâlnite a fost că viața trece mult prea repede. Cu toții continuăm să credem că avem la dispoziție o veșnicie pentru a afla despre ce este vorba... însă, de fapt, timpul nostru este chiar foarte limitat.

În pofida faptului că aveam o idee destul de clară despre lucrurile pe care ar fi urmat să le aflu în urma interviurilor, știam, în calitate de cercetător, că este esențial să am mintea deschisă. Trebuia să adresăm acele întrebări, trebuia să aflăm despre viețile acelor oameni și numai apoi, când aveam să terminăm, puteam să ne detașăm și să ne gândim la pilda comună ce rezultă din toate aceste reflecții asupra vieții. Și totuși, unul dintre cele mai pătrunzătoare lucruri legate de cele învățate în urma acestei experiențe a fost claritatea degajată de demersul odată definitivat. În ciuda nenumăratelor deosebiri existente între aceste persoane (de vârstă, religie, cultură, profesie, educație, statut economic), secretele unei vieți omenești trăite din plin erau comune. Se pare că esența vieții traversează toate granițele care credem noi că ne despart uneori, cum ar fi religia, rasa sau statutul.

Toți cei trei realizatori ai interviurilor au fost profund mișcați de această experiență. Din moment ce întrebările nu au fost prezentate subiecților înaintea întrevederii, adeseori a intervenit o pauză

îndelungată între formularea întrebării și primirea răspunsului. Fiecare dintre noi a observat că în timpul acelei pauze ne-am suprins reflectând asupra acelorași întrebări. Ce ne-a adus fericirea? Ce conta cu adevărat? Cum vom răspunde la aceste întrebări când vom ajunge în stadii mai avansate ale existenței? Ce ne vom fi dorit să fi aflat mai devreme? Speranța mea este ca, pe măsură ce veți citi această carte, să trăiți aceeași experiență. De asemenea, sper ca pe măsură ce veți citi poveștile de viață ale acestor oameni să reflectați la propria viață și să începeți să descoperiți la un nivel mult mai profund propria cale către împlinire și înțelepciune.

A existat și o problemă personală nerezolvată, care m-a motivat să realizez aceste interviuri. Bunicul meu a fost unul dintre bătrânii înțelepți din viața mea. Toți membrii familiei mele mi-au spus că bunicul era un om deosebit de înțelept, care nu numai că găsise fericirea, ci și reușise să influențeze viețile multora, prin prisma vieții sale. Bunicul meu a avut trei fiice, pe care le-a iubit nespus, însă întotdeauna a avut și o urmă de regret în legătură cu faptul că nu avusese și un fiu. Când m-a născut, mama mea mi-a povestit că bunicul i-a spus: „John este fiul pe care nu l-am avut niciodată și îl voi învăța secretele vieții." Bunicul meu a murit în urma unui infarct, pe vremea când eram doar un băiețel. Nu am apucat să îi adresez întrebările prezentate în această carte. Și, totuși, prin vocile a 235 de oameni am auzit vocea bunicului. Știu că zâmbește, oriunde s-ar afla.

Această carte pornește de la o premisă simplă: nu trebuie să așteptăm bătrânețea pentru a deveni înțelepți. Putem descoperi secretele vieții la orice vârstă și, cu cât le descoperim mai repede, cu atât viața noastră va fi mai împlinită.

Unul dintre „bătrânii înțelepți" intervievați a sintetizat valoarea inițiativei. Acesta mi-a spus: „Atât timp cât până și o singură persoană va afla secretele fericirii cu doar câțiva ani mai devreme datorită demersului dumitale, atunci a meritat."

Așadar, sper că vă va face plăcere această călătorie. În ceea ce mă privește, uneori a fost veselă, alteori emoționantă și, la final, plină de învățăminte. Conversațiile purtate cu acești oameni extraordinari mi-au schimbat viața și sper să o schimbe și pe a dumneavoastră.

CAPITOLUL 1

De ce unii oameni descoperă semnificația vieții și mor fericiți?

Nouăzeci la sută din înțelepciune înseamnă să devii înțelept în timp.
Theodore Roosevelt

Înțelepciunea depășește orice avere.
Sofocle

De ce unii oameni descoperă semnificația vieții și mor fericiți? Care sunt secretele aflării fericirii și ale unui trai plin de înțelepciune? Ce anume contează cu adevărat atunci când ne dorim să avem o viață onorabilă? Acestea sunt întrebările la care încearcă să răspundă cartea de față.

Pentru a trăi cu înțelepciune trebuie să admitem mai întâi de toate existența a două adevăruri fundamentale în ceea ce privește viața. Primul adevăr se referă la faptul că dispunem de o perioadă de timp limitată și nedefinită – ar putea fi vorba de o sută de ani, dar și de mult mai puțin. Al doilea adevăr constă în faptul că în această perioadă limitată și nedefinită ne confruntăm cu un număr aproape nelimitat de opțiuni de a ne petrece timpul – lucruri asupra cărora alegem să ne concentrăm și să ne îndreptăm eforturile – iar aceste alegeri ne vor defini viața, într-un final. Atunci când ne naștem nu

beneficiem de un manual al utilizatorului, iar ceasul începe să ticăie de îndată ce sosim pe lume.

Nu ne plac cuvintele „a muri" și „moarte". Multe activități umane sunt concepute pentru a ne ascunde adevărul în ceea ce privește propria existență – faptul că viața este limitată și că, cel puțin pe acest pământ, nu avem la dispoziție o veșnicie. Poate că unii dintre dumneavoastră au ezitat să aleagă o carte al cărei titlu conține cuvântul „a muri", temându-se că, într-un fel sau altul, vi s-ar putea întâmpla ceva rău până și dacă ați admite realitatea propriului sfârșit. Poate că nu vă veți simți confortabil atunci când veți citi aceste rânduri, dorindu-vă ca eu să schimb subiectul cât mai repede.

Și totuși, însuși faptul că murim și că timpul nostru este unul limitat face ca descoperirea secretelor vieții să fie importantă. Dacă am trăi o veșnicie, nu ne-am grăbi deloc să descoperim adevărata cale către fericire și menire, din moment ce, dat fiind luxul eternității, le-am afla cu siguranță mai devreme sau mai târziu. Însă nu dispunem de acest lux. Indiferent de vârsta pe care o avem, moartea este în apropiere. În tinerețe suntem tentați să credem că moartea reprezintă o realitate îndepărtată, atât ca timp, cât și ca spațiu, însă în condițiile în care am asistat la diverse ceremonii funerare ale unor oameni de diferite vârste – inclusiv la cea a unui prieten, care a murit recent, la doar 33 de ani, în timpul unui voiaj în Kenya – consider că moartea este în permanență în preajma noastră, reamintindu-ne să ne vedem de viață. Poetul Derek Walcot, laureat al Premiului Nobel, care locuiește pe insula Santa Lucia, a caracterizat timpul ca pe un „rău drag sufletului". Pe de-o parte, știm că timpul pare să fie rău deoarece ne răpește tot ceea ce contează pentru noi, cel puțin în această viață; pe de altă parte, timpul este „drag sufletului" deoarece efemeritatea în sine dă vieții noastre un ritm alert și un sens. Timpul nostru este limitat și trebuie folosit cu chibzuință.

Cunoașterea față în față cu înțelepciunea

A ști cum să îți trăiești viața la maxim necesită mai degrabă înțelepciune decât cunoaștere. Înțelepciunea este diferită și fundamental mai importantă decât cunoașterea. Trăim vremuri în care cunoașterea (de ordin cantitativ) se dublează la fiecare șase luni, însă înțelepciunea vine în doze limitate. Cunoașterea înseamnă acumularea de cunoștințe, în timp ce înțelepciunea reprezintă capacitatea de a discerne între ceea ce contează cu adevărat și ce nu. Nu putem afla adevăratul sens al vieții decât dacă descoperim ceea ce contează cu adevărat.

În ceea ce mă privește, acest lucru s-a întâmplat la un moment dat, în postura de pastor al Bisericii Presbiteriene. Când aveam în jur de douăzeci de ani, am avut privilegiul de a-mi petrece o bună parte din timp cu persoane aflate în pragul morții. În urma acestor experiențe am descoperit că oamenii mor în mod foarte diferit. Unii mor după ce au avut o existență plină de semnificații, având puține regrete. Aceștia ajung în amurgul vieții fiind convinși că au avut o viață plină. Alții mor privind în urmă cu amărăciunea și regretul de a fi ratat ceea ce contează cu adevărat. Chiar și atunci când eram tânăr am realizat că unii descopereau secretele vieții, pe când alții nu.

Moartea nu a fost niciodată un concept abstract pentru mine. Tatăl meu s-a stins când avea doar 36 de ani. Aflându-se într-o zi la un picnic, s-a ridicat în picioare și atât i-a fost. Viața sa nu a fost nici pe departe perfectă, iar acum se terminase. Nu mai avea posibilitatea de a o lua din nou de la capăt. Până la vârsta de 28 de ani deja participasem la câteva zeci de înmormântări și fusesem chemat la căpătâiul multor oameni aflați în pragul morții. Consider că această intimitate cu efemeritatea este un mare dar. Poate că datorită acestor experiențe am căutat dintotdeauna „secretele" unei vieți pline de sens și satisfacții. Mi-am promis încă de foarte tânăr ca atunci

când îmi va suna ceasul să nu privesc în urmă cu regret față de viața pe care aş fi putut-o avea.

Soția mea este asistentă medicală de profesie şi încă de tânără s-a confruntat cu realitatea mortalității umane. Ea a lucrat într-o secție de chirurgie, mai exact într-un sector în care erau tratate cazurile de cancer infantil, precum şi la serviciul de urgențe. Vorbim despre moarte în mod regulat. Încercăm să trăim conştienți de prezența ei.

Leslie, soția mea, a văzut moartea cu ochii de câteva ori de-a lungul existenței sale. S-a născut cu o malformație congenitală cardiacă şi a suferit mai multe intervenții chirurgicale majore (încă din primele zile de viață), însă cu trei ani de zile în urmă am trăit o experiență care ne-a readus aminte de fragilitatea existenței noastre.

Soția mea se ducea la spital pentru o intervenție chirurgicală de rutină, care nu i-ar fi pus viața în pericol. Şi astăzi îmi amintesc cum fiica noastră, Sydney, pe atunci în vârstă de zece ani, i-a spus: „Mami, nu-i aşa că nu trebuie să faci neapărat operația asta?" Leslie a asigurat-o că nu, iar a doua zi s-a internat în spital pentru a suferi intervenția.

Ceea ce s-a întâmplat în următoarele 72 de ore rămâne în continuare un mister pentru mine. Operația a decurs bine, ea se afla în continuare sub efectul anestezicului, după care a început să nu se simtă tocmai confortabil. Eu şi copiii am rămas cu ea la spital până târziu în seara aceea. A doua zi s-a simțit puțin mai bine, iar eu am părăsit rezerva seara devreme, pentru ca să o las să se odihnească, spunându-i că aveam să trec pe la birou să rezolv nişte chestiuni, dar că urma să revin a doua zi după-amiază. Anticipam că avea să fie externată după o zi.

A doua zi dimineața am sunat la spital în jurul orei 11, iar soția mea a început să-mi spună lucruri fără sens, vorbindu-mi în propoziții neinteligibile. Grăbindu-mă să ajung la spital am aflat în scurt timp că, peste noapte, suferise un accident vascular cerebral, la vârsta de 37 de ani. Vederea îi fusese afectată şi fusese transferată la terapie

intensivă în secția de neurologie. Ulterior, neurologul m-a rugat să iau cea mai grea decizie din viața mea de până atunci. „Soția dumneavoastră a suferit un accident vascular cerebral ale cărei cauze nu le cunoaștem. Trebuie să decidem acum dacă să îi administrăm sau nu anticoagulante. Este posibil ca acestea să îi salveze viața sau să îi provoace o hemoragie și mai mare, în funcție de cauza care i-a provocat accidentul. Decizia vă aparține." După ce mi-au fost oferite toate informațiile necesare, am decis să le permit medicilor să îi administreze medicația în cauză. Zilele care au urmat au fost încordate și înspăimântătoare.

Atunci când se întâmplă un astfel de eveniment, cu toții avem câte o poveste de spus. Nu pot vorbi din punctul de vedere al experienței trăite de soția mea, însă lunile care au urmat au declanșat o avalanșă de sentimente în ceea ce mă privește. Viața mea devenise plină – până la refuz – de întâlniri și îndatoriri. Chiar în perioada în care Leslie își urma recuperarea acasă, eu continuam să mă ocup de aceste sarcini multiple, iar acum, privind retrospectiv, realizez că nu am fost lângă ea așa cum mi-ar fi plăcut să fiu. Mă întrebam în continuu: „Să fie oare aceasta cea mai bună modalitate de a-mi trăi viața? Oare ce contează cu adevărat?".

Un prieten de-al meu, Jim Kouzes, mi-a spus că „dificultățile ne fac cunoștință cu noi înșine" și nu eram convins că îmi plăcea persoana pe care o descopeream în acele momente. În vreme ce soția mea își revenea treptat, iar eu urmăream cu tristețe lupta zilnică pe care o ducea pentru a-și recăpăta abilitatea de a face lucruri mărunte, pe care odinioară le considera firești, m-am străduit să reflectez la tot restul vieții mele. Accidentul cerebral ne-a reamintit amândurora faptul că viața era fragilă, servind, totodată, și ca un semnal de alarmă.

Până la finele anului, Leslie se recuperase aproape complet, iar eu eram profund recunoscător. Simțeam că ne fusese acordată o amânare. Însă primisem un avertisment. Încrederea noastră în siguranța

sănătății și a vieții a fost distrusă de această experiență. Viața era scurtă. Și am început să mă întreb: oare am descoperit cu adevărat esențialul? Dacă timpul meu s-ar fi scurs atunci, puteam spune că descoperisem secretele vieții? Apropiindu-mă de 50 de ani, în vreme ce soția mea își revenea în urma unui accident vascular cerebral, am pornit într-o călătorie ale cărei experiențe le împărtășesc în această carte, o călătorie efectuată în scopul de a descoperi „secretele".

Această carte s-a născut din dorința mea de a clarifica lucrurile care contează cu adevărat, secretele unei existențe fericite și de substanță. Pe măsură ce înaintam în vârstă, m-am surprins adeseori punându-mi tot mai des întrebările care mă însoțiseră o viață întreagă: Ce contează? Ce voi gândi la sfârșitul vieții? Din moment ce dispun doar de un timp limitat, cum aș putea să-l folosesc cât mai înțelept? Care sunt secretele fericirii și ale scopului în viață?

Cele două lucruri pe care le dorim cel mai mult

Consider că există două lucruri pe care le dorim cel mai mult, în calitate de ființe umane. Freud afirma că motivațiile umane primare sunt descoperirea plăcerii și evitarea durerii. În condițiile în care mi-am petrecut viața nu în preajma cazurilor de psihiatrie, ci întâlnind mii de oameni de pe toate continentele și ascultându-le poveștile (mai întâi în calitate de pastor și, apoi, în calitate de coordonator al sesiunilor de dezvoltare personală), sunt de părere că Freud se înșela amarnic.

Din propria experiență, cele două lucruri pe care oamenii și le doresc cel mai mult sunt aflarea fericirii și a propriei meniri. „Fericirea" este adeseori considerată un termen frivol, figurând în expresii precum „nu-ți face grji, fii fericit" (echivalentul absenței ingenue). Poate că apreciem fericirea drept o senzație temporară de bine, indusă de plăceri precum o mâncare bună sau o partidă de sex.

Prin „aflarea fericirii" mă refer la faptul că fiecare ființă umană își dorește să trăiască bucuria și un sentiment profund de satisfacție. Vrem să știm că am trăit din plin și că am experimentat tot ceea ce înseamnă a fi ființă umană. Joseph Campbell a rezumat lucrurile în felul următor: „Cred că ceea ce căutăm este experiența de a trăi, astfel încât experiențele avute strict pe planul fizic să trezească un ecou la nivelul eului și realității noastre interioare și, astfel, să simțim cu adevărat pasiunea de a trăi."

Aceasta nu înseamnă o stare permanentă de beatitudine, ci o satisfacție și o bucurie trăite în fiecare zi, care să creeze experiența denumită fericire. Dorim să simțim atât la sfârșitul fiecărei zile, cât și la sfârșitul vieții, ceea ce bunicul meu numea „o oboseală bună".

Însă fericirea nu ne este de ajuns nouă, ființelor umane. Sunt de părere că ne dorim, de asemenea, să găsim un scop în viață. În vreme ce fericirea se rezumă la experimentarea unui sentiment de mulțumire și bucurie în fiecare zi, menirea se referă la sentimentul că viața cuiva are un scop anume. Victor Frankl, fost student al lui Freud și unul dintre supraviețuitorii lagărelor de concentrare naziste, a sugerat că aflarea menirii constituie motivația umană supremă. Ne dorim, mai presus de toate, să știm că existența noastră a contat, să găsim o motivație faptului că suntem în viață. Unii o denumesc găsirea scopului în viață, alții ar fi tentați să afirme că totul se reduce la a lăsa o moștenire sau a-și găsi vocația. În ceea ce mă privește, acest „scop" se referă la stabilirea unei legături cu ceva ce se găsește în afara noastră. Scopul nu înseamnă un trai solitar, deoarece atât timp cât existența noastră are o menire, ea este legată de ceva sau de cineva în afara sinelui.

Fericirea se referă la anumite momente din viața noastră, pe când scopul are de-a face cu formarea unor legături. Poate că dacă nu am fi muritori, fericirea ne-ar fi suficientă, însă vremelnicia noastră ne face să dorim realizarea unor legături tocmai pentru a ști că trecerea noastră a lăsat urme.

Însă cum descoperim secretele fericirii și ale scopului în viață? Cum găsim secretele unei vieți pline și ale unui sfârșit liniștit?

Mulți dintre noi își croiesc anevoie drumul prin viață, învățând din mers și descoperind, într-un final, ceea ce contează cu adevărat. Adeseori aflăm înțelepciunea odată cu înaintarea în vârstă, atunci când viața noastră s-a scurs deja în mare parte și când, poate, este prea târziu pentru a transpune în practică tot ceea ce am învățat din lecțiile vieții. Cum ar fi dacă am putea descoperi secretele unei vieți fericite și pline de substanță, înainte să îmbătrânim?

Nu sunt de părere că trebuie să așteptăm să înaintăm în vârstă pentru a deveni înțelepți. Consider că secretele vieții sunt pretutindeni în jurul nostru, existând deja în viețile celor din apropierea noastră, care au găsit ceea ce noi căutăm.

Sunt acestea secrete, cu adevărat?

De ce numesc „secrete" aceste descoperiri? În mod normal considerăm a fi secrete acele lucruri cunoscute doar de câțiva oameni, și totuși, pe măsură ce veți citi despre cele cinci secrete, este posibil să realizați că le cunoșteați deja. Cu siguranță nu veți avea o surpriză de proporții. Conform dicționarului, secretul este definit ca „o formulă sau un plan cunoscut doar de inițiați sau de puțină lume". Deși este posibil să fi auzit despre aceste lucruri și în alte ocazii, ceea ce face ca acestea să fie considerate secrete este faptul că numai puțini dintre oameni par să își trăiască viața ca și cum lucrurile ar sta întocmai. Secretul nu constă în noutatea acestor lucruri, ci mai degrabă în valabilitatea lor universală la nivelul unui grup de persoane eterogen, despre care alții afirmă că au găsit fericirea și scopul în viață.

În *Anna Karenina*, Tolstoi scrie că „familiile fericite se aseamănă, însă fiecare familie nefericită este nefericită în felul ei". Ceea ce am descoperit în cadrul interviurilor este faptul că persoanele fericite aveau în comun aceste cinci secrete, în ceea ce privește modul în

care își trăiseră viețile. Mai mult decât atât, am descoperit că, pe lângă faptul că acești oameni cunoșteau respectivele secrete, le și asimilaseră ca beneficii în viețile lor.

Cunoașterea secretelor nu este suficientă. Cu toții știm lucruri pe care nu le punem în practică: gimnastica este bună pentru noi, adoptarea unei diete echilibrate poate ameliora starea de sănătate, fumatul dăunează sănătății, relațiile contează mai mult decât lucrurile materiale ș.a.m.d. Cu toate acestea, mulți dintre noi trăiesc zi de zi contrazicând „înțelepciunea" de care dispunem deja. Voi încerca să răspund la două întrebări prin intermediul acestei cărți: „Ce contează cu adevărat – care sunt secretele unei vieți împlinite și de substanță?" și „Cum putem aplica aceste secrete în viața noastră pentru a ne menține pe calea cea bună?". Mă gândesc că răspunsurile le putem afla doar pe măsură ce avansăm în căutările noastre. Cunoașterea este necesară, însă nu este de ajuns.

Înainte să vă împărtășesc cele cinci secrete și modalitățile de integrare a lor în viețile noastre, vă invit să examinăm metoda prin care le-am descoperit.

CAPITOLUL 2

De ce am stat de vorbă cu frizerul orașului (și cu alte 200 de persoane trecute de 60 de ani) despre viață

Înțelepciunea poate fi aflată pe trei căi:
prima dată prin reflecție, care este cea mai nobilă;
a doua oară prin experiență, care este cea mai amară;
iar a treia prin imitație, care este cea mai ușoară.
Confucius

Închipuiți-vă preț de o clipă că intenționați să plecați în vacanță într-o țară exotică și misterioasă, excursie pentru care ați strâns bani o viață întreagă. Acea destinație prezintă opțiuni aproape nelimitate în ceea ce privește petrecerea timpului liber și știți că nu veți avea suficientă vreme pentru a profita de fiecare oportunitate în parte. Sunteți destul de siguri că nu veți mai ajunge a doua oară aici – aceasta este singura ocazie.

Acum imaginați-vă că sunteți informați de faptul că mai multe persoane din cartierul în care locuiți au vizitat această țară și că i-au explorat fiecare colț. Unii au fost încântați de călătorie și au revenit cu puține regrete, alții ar dori să repete excursia în cunoștință de cauză. I-ați invita la cină, i-ați ruga să vă aducă fotografii, le-ați asculta poveștile și sfaturile? Cu toate că această experință ar trece

prin filtrul preferinţelor personale, ar fi nesăbuit dacă nu le-aţi asculta poveştile.

Viaţa este aidoma acestei călătorii. Putem trece prin viaţă numai o dată, cel puţin în această formă (din câte ştim). Dispunem de o perioadă de timp nedefinită şi limitată, iar numărul celor care ajung să regrete felul în care au ales să abordeze această călătorie este relativ egal cu cel al celor care reuşesc să îşi găsească menirea şi fericirea. De ce nu i-am asculta pe cei care au făcut deja această călătorie şi ne-ar putea împărtăşi lucrurile pe care le-au aflat? Supoziţia care a stat la originea acestei cărţi este simplă: dacă am putea identifica persoanele care au avut o viaţă îndelungată şi care au găsit fericirea, am putea descoperi *secretele* pe care trebuie neapărat să le cunoaştem.

Una dintre cele mai deosebite însuşiri personale constă în faptul că întotdeauna am fost preocupat de oameni. Străinii mi se confesau adesea la scurt timp după ce mă cunoşteau. Consider că aceasta se întâmplă deoarece am darul de a nu judeca persoanele, dar şi pentru că sunt de părere că dobândim înţelepciune prin ascultarea poveştilor altcuiva. Am auzit de multe ori afirmaţia că „înţelepciunea este recompensa pe care o primeşti după o viaţă în care ai ascultat deşi ai fi preferat să vorbeşti".

Cum i-am ales pe înţelepţi

Poate şi datorită credinţei mele că înţelepciunea decurge din receptivitate am procedat întocmai atunci când am pornit să aflu secretele înţelepciunii şi ale unei vieţi împlinite, plină de subînţeles, ascultând poveştile altora. Metoda pe care am aplicat-o a fost simplă: am început prin a ruga câteva mii de persoane să identifice şi să descrie pe cineva care avusese un trai îndelungat şi care le inspira faptul că îşi aflase menirea şi fericirea. Am crezut cu tărie că, atunci când oamenii îşi găsesc fericirea şi scopul în viaţă, cei din jurul lor

observă aceasta. În loc să definesc menirea, am considerat că dacă am fi găsit persoane care deja „o" aflaseră, am fi putut descoperi secretele acesteia. De asemenea, am crezut că, dacă am fi rugat oamenii să identifice o singură persoană despre care știau cu certitudine că avusese o viață îndelungată, al cărei scop îl aflase, această metodă ar fi izolat un grup de persoane deosebite, ale căror povești și reflecții ar fi putut dezvălui secretele pe care le căutam. După ce am apelat la peste 15.000 de persoane pentru a ne face sugestii în acest sens, am fost copleșiți de răspunsurile primite. În fiecare dimineață, biroul nostru era asaltat de mesaje vocale, e-mailuri și scrisori care ne vorbeau despre părinți, prieteni și apropiați, în legătură cu care ni se spunea că „trăiseră mult și aflaseră ceea ce conta cu adevărat". În cadrul întrevederilor preliminare am redus lista numelor selectate la aproximativ 400 de persoane, iar într-un final, în urma conversațiilor care au urmat, am identificat 235 de persoane.

De îndată ce acestea au fost contactate, le-am intervievat fie personal, fie telefonic, durata discuțiilor variind între o oră și trei ore, în încercarea de a afla ce au descoperit de-a lungul vieții. Fiecărei persoane în parte i-a fost adresată o serie de întrebări, în legătură cu ce credeau ei că le adusese fericirea, ce anume conferise sens vieții lor, ce considerau ei că fusese o pierdere de timp, ce ar fi făcut în mod diferit dacă ar fi să mai trăiască o dată, care erau secretele pe care le descoperiseră și cum anume le introduseseră în viața lor, care fuseseră evenimentele majore care le marcaseră existența, ce părere aveau despre moarte etc. Mai presus de toate am ascultat poveștile despre cursul urmat de viețile lor și lucrurile care își puseseră amprenta asupra existenței lor, și am încercat să citim printre rânduri pentru a detecta anumite secrete.

Unicitatea acestei cărți nu constă în faptul că am stat de vorbă despre viață cu atât de multe persoane în vârstă. Ceea ce o deosebește este faptul că respectivele persoane au fost recomandate de

altele – de obicei mult mai tinere – drept oameni care își aflaseră fericirea și menirea.

Tineri fiind, mulți dintre noi am fost înconjurați de bătrâni înțelepți. Încă de timpuriu, asemenea dumneavoastră, am întâlnit persoane în vârstă, înțelepte, care păreau să știe ceva despre viață. Fie erau bunici, o mătușă sau un unchi, poate chiar un mentor. Este imposibil să nu fi existat o persoană în vârstă în viața noastră, care să ne inspire faptul că găsise acel „ceva". Cumva, experiența acumulată de-a lungul timpului de această persoană transformase cunoașterea în înțelepciune. Faptele de viață încetaseră să mai constituie simple cunoștințe. Bunicul meu a fost unul dintre acești oameni. Am intuit că știa ceva despre viață și că, în final, descoperise lucrurile importante cu adevărat.

Sunt de părere că acești „bătrâni înțelepți" sunt pretutindeni. Tot ce trebuie să facem este să privim în jur, pentru că aceștia ne pot învăța multe. Legătura indisolubilă întâlnită adesea între bunic și nepot poate să decurgă din însuși faptul că, de cele mai multe ori, copiii intuiesc asocierea dintre vârstă și înțelepciune.

Desigur, descoperim devreme că nu *toate* persoanele în vârstă sunt și înțelepte. Deși înțelepciunea este asociată de cele mai multe ori cu înaintarea în vârstă, putem observa că vârstele venerabile sunt atinse uneori în absența înțelepciunii. Mulți dintre noi cunoaștem sau am cunoscut oameni în vârstă, care privesc viața cu amărăciune și care par să fi învățat puține de-a lungul existenței. Știind toate acestea, am stat de vorbă atât cu persoane care au avut o viață îndelungată, cât și cu acei indivizi despre care alții au afirmat că au darul înțelepciunii, pe care eu îl definesc drept *capacitatea de a distinge lucrurile ce contează cu adevărat și a le introduce în viața lor*.

Importanța discuțiilor cu vârstnicii

Abordarea persoanelor în vârstă pentru a afla cum trebuie să trăim nu este un lucru des întâlnit în societatea noastră. Trăim într-o cultură orientată către tineri, care presupune că ceea ce este nou și la modă constituie lucrul cel mai de preț (indiferent dacă este vorba despre un laptop, o mașină sau o persoană). Așadar, de ce sunt așa de importante poveștile vârstnicilor? Dacă suntem tineri sau ne aflăm la a doua tinerețe, de ce să apelăm la vârstnici pentru a descoperi secretele? De ce nu am sta de vorbă cu oameni, de diferite vârste, care par să fie fericiți?

Un vechi proverb românesc spune: „Cine nu are bătrâni, să-și cumpere." Există un motiv pentru care civilizațiile anterioare, care au trăit cu mii de ani înaintea noastră, își venerau bătrânii. La o speranță medie de viață de 75 de ani, plus - minus 20 de ani, nu avem la dispoziție prea mult timp pentru a dobândi înțelepciunea din experiență (calea plină de amărăciune despre care pomenea Confucius).

În ultima vreme am avut plăcerea de a-mi petrece o bună parte din timp în compania câtorva triburi, în Tanzania. Între aceste triburi, care acordă un respect aparte senectuții, mi-a încolțit în minte ideea acestui proiect. În cadrul unuia dintre acestea, numit Irak (a nu se confunda cu statul Irak), membrii sunt admiși în sfatul bătrânilor începând cu vârsta de 50 de ani. Există un sfat al bărbaților și un sfat al femeilor. Întreaga viață a fiecărui membru al tribului nu este decât o pregătire pentru a accede în aceste sfaturi sau grupuri care iau cele mai importante decizii în numele tribului. Am cunoscut un membru care avea 49 de ani (vârsta mea), așadar se afla la un an distanță de a deveni „bătrân". Acesta mi-a spus că era „mai bine decât bine" că urma să devină „bătrân". Era ușor de sesizat faptul că întreaga sa viață nu făcuse nimic altceva decât să se pregătească pentru acel moment.

Pe măsură ce membrii tribului ne descriau procesul, am fost întrebați: „Și cum funcționează sfatul bătrânilor din țara dumneavoastră?" Noi, 15 bărbați americani, care ne apropiam, dacă nu chiar depășiserăm vârsta de 50 de ani, le-am explicat cu o ușoară jenă că nu dispunem de un sfat al bătrânilor ca atare, respectiv că – în societatea noastră – multe persoane în vârstă sunt adeseori internate la azil sau trăiesc izolate de tineri. Pe scurt, că trăim într-o societate care pune tinerețea mai presus de vârstă.

Bătrânii din cadrul acestui trib tanzanian au rămas uimiți: cum era posibil așa ceva? După ce s-au sfătuit între ei, ne-au recomandat cu tărie să ne întoarcem acasă, să formăm un consiliu și să „îi convingem pe acei tineri să asculte". Preț de câteva momente pline de elan, în munții din estul Africii, am crezut cu toții că era o idee bună. Personal, mi se reamintise că, de-a lungul istoriei umanității, oamenii au admis în mod firesc faptul că înaintarea în vârstă este însoțită adesea de o înțelepciune ce merită ascultată. Mi-am dat seama că acest obicei s-a pierdut în zilele noastre.

În mod interesant, membrii tribului Irak ne-au povestit că adeseori solicită tineri și tinere să se alăture sfatului bătrânilor, în calitate de invitați, deoarece unii dintre aceștia sunt deja înțelepți. Înaintarea în vârstă este însoțită nu de puține ori de înțelepciune, care poate fi descoperită însă și mai devreme – așadar putem afla secretele vieții la orice vârstă.

În timpul derulării acestui proiect am avut onoarea de a sta de vorbă cu o serie de căpetenii aborigene. În cadrul culturilor autohtone din Canada și Statele Unite, unele persoane, trecute de o anumită vârstă, sunt numite „bătrâni". Spre deosebire de obiceiurile practicate de cei din tribul Irak, vârsta în sine nu face ca o persoană să devină „bătrână" și nu există un proces de nominalizare sau de selecționare. Dimpotrivă, la un moment dat devine evident faptul că un individ anume a dobândit înțelepciune, iar ceilalți încep să îl recunoască ca atare. În cadrul acestor culturi, „bătrânii" sunt venerați

pentru ceea ce pot transmite mai departe. De asemenea, aceste culturi aduc ofrande spiritelor strămoșilor, din același motiv – pentru darul înțelepciunii pe care îl transmit mai departe.

Perspectiva schimbului de cunoștințe între generații s-a pierdut în mare parte la nivelul societății urbane, aflată într-o continuă adaptare. Cu ani în urmă am cunoscut un băiat din Brazilia, care mi-a spus că cel mai bun prieten al său era un bătrân ce locuia pe strada sa. Acest gen de prietenie este un dar refuzat de mulți tineri din așa-numita lume dezvoltată, uneori chiar de societate și până și de propria indisponibilitate de a asculta. Privind retrospectiv, îmi doresc să fi căutat ceva mai des înțelepciunea celor ce dispuneau de o experiență de viață mai bogată decât a mea, în loc să fi presupus mai tot timpul că înțelepciunea înseamnă în primul rând să înveți din greșeli. Avem neapărat nevoie de bătrâni în viața noastră, de oameni care au avut o existență îndelungată și au dobândit înțelepciune.

Una dintre premisele de la care a pornit cercetarea mea a fost simpla supoziție că recunoaștem înțelepciunea atunci când o vedem. Unul dintre prietenii mei, care, de asemenea, a fost intervievat în cadrul proiectului, a petrecut mult timp cu minoritățile etnice din Canada. Cu câțiva ani în urmă, el (care nu era aborigen) se plimba împreună cu o bătrână aborigenă, o femeie care abia dacă trecea de un metru și douăzeci. După o vreme, aceasta a ridicat capul și l-a privit, spunându-i: „Știi, dacă ai fi făcut parte din cultura noastră, ai fi fost considerat bătrân." Acea femeie nu făcuse decât o plimbare cu prietenul meu, Bob, și, cumva, își dăduse seama că se afla în tovărășia înțelepciunii. Această poveste reflectă procesul prin care am trecut pentru a scrie această carte. Am rugat oamenii să se gândească la „plimbarea vieții lor" și să ne povestească despre „acel" individ pe care l-ar numi „bătrân înțelept".

Vârsta celor 235 de persoane intervievate a variat între 59 și 105 ani. Deși majoritatea acestora provenea din America de Nord, indivizii selecționați făceau parte din grupuri etnice diferite, se deosebeau

din punct de vedere religios și cultural, reprezentau trei generații, locuiau în diferite regiuni ale continentului și aveau diverse statute profesionale. De la frizeri și profesori din orașe de provincie, antreprenori și persoane casnice, căpetenii aborigene și artiști – tuturor le-au fost adresate aceste întrebări: Ce trebuie să aflăm despre viață înainte de a muri? Ce putem învăța despre viață de la cei care și-au trăit deja o mare parte a existenței?

De ce persoane trecute de 60 de ani?

La începutul interviurilor, vârsta magică nu era cea de 60 de ani. Am început prin a sta de vorbă cu persoane trecute de 50 de ani. După primele aproximativ 25 de interviuri, cei trei coordonatori ai acestui program ne-am consultat. Fiecare a declarat că a observat o diferență mare între discuțiile avute cu persoanele trecute de 60 de ani și cele care nu atinseseră încă acest prag. Cea mai bună modalitate de a descrie cele constatate era că, undeva, în jurul vârstei de 60 de ani începem să ne privim viața *retrospectiv*. Era ca și când indivizii care nu împliniseră încă 60 de ani erau încă atât de prinși în experiența trăirii vieții încât nu se puteau detașa în totalitate de aceasta. Totuși, cu timpul, am început să cred că era posibil ca un lucru misterios și deosebit de frumos să constituie explicația faptului că persoanele trecute de 60 de ani păreau mai înțelepte. Poate că există o conexiune mistică sau evolutivă între vârstă și înțelepciune. Poate că reflectăm pe măsură ce îmbătrânim pentru a transmite mai departe, înainte de a muri, cele învățate de-a lungul existenței. Ceea ce am descoperit este că, la un moment dat, foarte aproape de vârsta de 60 de ani, oamenii încep să își privească viața retrospectiv, continuând să își vadă de treabă, lucru care ar putea explica ceea ce numim „înțelepciunea dată de vârstă". După cum scria poetul Czeslaw Milosz: „Pacea pe care am simțit-o era ca o încheiere a socotelilor și avea a face cu gândul morții." Indiferent de motiv, cu

toții am observat aceste lucruri și ne-am concentrat asupra celor care împliniseră 60 de ani.

Aceasta nu înseamnă nici pe departe că nu există multe persoane sub 60 de ani care sunt înțelepte. Dimpotrivă, premisa acestei cărți este că putem descoperi și trăi cele cinci secrete la orice vârstă. Mai degrabă am simțit că discuțiile cu oamenii care dispuneau de capacitatea de a privi în urmă mi-ar fi putut oferi diverse perspective. În plus, uneori, abia în pragul sfârșitului, cineva poate să știe cu exactitate dacă a aflat sau nu fericirea. Unii pot părea foarte fericiți și împliniți la 30 de ani, pentru ca ulterior să sfârșească în cealaltă extremă. Așadar, am simțit că ar fi recomandat să stăm de vorbă cu persoanele aflate în amurgul vieții.

Odată încheiate interviurile, au reieșit cinci secrete clare, pe care trebuie să le aflăm despre viață înainte de a muri. Deși eșantionul intervievat a fost deosebit de eterogen, am constatat că cele cinci secrete transcendeau la modul evident multe dintre granițele care ne despart uneori – religia, apartenența etnică, cultura, sexul și statutul socio-economic. Când vine vorba de lucrurile cu adevărat importante, care conferă sens existenței, se pare că intervine o călătorie comună, care nu este restricționată de convingeri sau cultură.

George Bernard Shaw scria următoarele: „Tinerețea este un lucru minunat; ce păcat că este irosită pe copii." Cred că a dorit să spună că adeseori ne ia aproape o viață întreagă ca să descoperim cum să trăim și că, uneori, timpul nostru aproape că se scurge până ne dăm seama ce contează cu adevărat. Și totuși, nu trebuie să așteptăm bătrânețea pentru a descoperi înțelepciunea, pentru a afla lucrurile într-adevăr importante – acesta este motivul pentru care vă invit să mă însoțiți și să vă plecați în fața celor 235 de persoane care mi-au dezvăluit cele cinci secrete.

CAPITOLUL 3

PRIMUL SECRET: FIȚI SINCERI CU VOI ÎNȘIVĂ

În viață, cea mai mare tragedie este
să îți petreci întreaga existență pescuind și,
într-un final, să descoperi că nu voiai pește.
Henry David Thoreau

Faptul că am discutat cu câteva sute de persoane despre sensul vieții lor a fost un privilegiu pentru mine, personal, dar și o provocare. Poveștile auzite au fost profunde, interesante și adeseori marcante. Întrebările nu le-au fost prezentate subiecților înaintea întrevederii, drept pentru care am fost martorii unui proces minunat prin care, nu de puține ori, persoanele cu care stăteam de vorbă aflau lucruri pe care le știau la nivelul subconștientului în vreme ce le rosteau. Uneori era ca și cum asistam la descoperirea de către înțelepți a secretelor propriei fericiri. Alteori era evident faptul că adevărurile pe care mi le împărtășeau acești oameni nu constituiau ceva nou pentru ei; nu numai că aflaseră toate acestea cu mult timp în urmă, ci le și împărtășeau de mulți ani celor din jurul lor, într-o formă sau alta.

Provocarea noastră a constat în găsirea unui numitor comun pentru toate poveștile auzite. Oamenii descriau aceleași lucruri, folosind cuvinte foarte diferite. Astfel, mi-am adus aminte de un vechi joc din copilărie, în care un cuvânt secret era transmis unui șir de persoane, fiecare dintre ele șoptindu-l celeilalte, până când mesajul original

ajungea să fie greu de recunoscut (telefonul fără fir). Am fost nevoit să ascult cu atenție și să mă distanțez de cuvinte și povești pentru a descoperi pilda lor comună.

Întrebarea firească era dacă exista un lucru care se evidenția între toate celelalte, un secret infailibil al satisfacției și fericirii.

Cred că există un astfel de secret, iar acesta este primul lucru pe care trebuie să-l descoperim despre viață, dacă dorim să trăim cu înțelepciune.

Anumite cuvinte și idei s-au evidențiat în repetate rânduri. Persoanele intervievate tot afirmau lucruri de genul „trebuie să îți asculți inima", „trebuie să fii sincer cu tine însuți", „trebuie să știi cine ești și de ce te afli aici", respectiv „trebuie să afli ce anume contează pentru tine". Ceea ce îi deosebește de marea majoritate pe cei care trăiesc din plin (și au murit fericiți) este că nu au încetat să se întrebe dacă trăiau viața pe care și-o doreau să o trăiască, respectiv că și-au ascultat inima pentru a afla răspunsul. Primul secret constă în faptul că trebuie *să fii sincer cu tine însuți, să îți urmezi natura interioară* și *să trăiești cu un scop*.

Alegeți să trăiți viața cu ochii larg deschiși

Dacă vrem să ne ascultăm inima și să fim sinceri cu noi înșine, trebuie mai întâi de toate să alegem să ne trăim viața cu ochii larg deschiși. Însă ce înseamnă a trăi viața cu ochii larg deschiși? Socrate spunea că o viață nechibzuită nu merită a fi trăită. Există și un alt mod de a reformula această afirmație: dacă nu *îți studiezi existența în mod continuu* pentru ca să te asiguri că are o țintă, ai toate șansele să ajungi să trăiești viața altcuiva, ceea ce înseamnă să te apropii de punctul terminus al existenței și să îți dai seama că ai urmat o cale care nu era a ta.

Am învățat de la acești oameni că înțelepciunea înseamnă a cugeta mai mult, a te întreba iarăși și iarăși (și iarăși) dacă viața ta

se îndreaptă în direcția potrivită și a te adapta încontinuu pentru a te apropia de viața pe care dorești să o trăiești. Spre deosebire de persoanele intervievate, multă lume își trăiește viața fără a se gândi la aceasta, pur și simplu experimentând, fără a se întreba în mod constant cum s-ar putea apropia de calea dorită.

O doamnă în vârstă de 72 de ani, pe nume Elsa, a rezumat ideea de a reflecta, de a fi în cunoștință de cauză. Când am rugat-o să le dea celor mai tineri decât ea un sfat – cuprins într-o frază – despre aflarea fericii și menirii (rugăminte pe care, de altfel, am adresat-o fiecărei persoane intervievate), răspunsul ei a fost următorul: „Nu pot face asta. Pentru a spune cuiva secretul fericirii, ar trebui să stau față în față cu acea persoană, să o privesc adânc în ochi, să aflu cine este, să aflu care îi sunt aspirațiile. Spun asta pentru că secretul fericirii este să fii sincer cu tine însuți." Fiecare dintre noi are o cale care ne este fidelă, iar dacă urmăm această cale vom afla fericirea. Problema pe care și-o pun oamenii fericiți este nu dacă se concentrează asupra a ceea ce contează, ci dacă se concentrează asupra a ceea ce contează pentru *ei*!

Trei întrebări esențiale

Însă cum să trăim pentru ca să fim sinceri cu noi înșine? Secretul este să *trăim cu un scop*, să ne punem în mod constant și periodic trei întrebări esențiale în ceea ce privește viața:

- Îmi ascult inima și sunt sincer(ă) cu mine însumi (însămi)?
- Viața mea se concentrează asupra lucrurilor care contează cu adevărat pentru mine?
- Sunt cine îmi doresc să fiu în lume?

George împlinise 70 de ani și fusese profesor universitar în domeniul fizicii, iar acum se pensionase. Timp de 40 de ani îndrumase multe generații de tineri, așadar mi s-a părut firesc să îl întreb ce observase

legat de viață după ce avusese de-a face cu mii de studenți. Mi-a răspuns că observase „o diferență izbitoare între studenții care își ascultau inima și cei care nu o făceau". Mi-a povestit că unii dintre ei pur și simplu urmau visul altcuiva, poate al unui părinte, sau pur și simplu se aventuraseră într-un domeniu care nu se potrivea cu adevărata lor fire. Aceștia se chinuiau tot timpul. Însă alții „își ascultau inima și, chiar dacă nu erau cei mai străluciți studenți, făceau față într-un fel sau altul provocărilor. Ulterior aveam să mă întâlnesc cu mulți dintre acești studenți, iar cei care își ascultaseră inima continuau să se descurce, în vreme ce cei care nu o făcuseră păreau că aveau să se chinuie tot restul vieții." La fel cum George observase în cazul studenților săi, și eu am observat aceeași diferență izbitoare între persoanele intervievate. Contează enorm atunci când îți asculți inima. Am văzut în repetate rânduri consecințele sincerității față de sine și amărăciunea care ne poate copleși atunci când nu reușim să facem acest lucru.

Adeseori motivul lipsei de sinceritate față de „sine" intervine de timpuriu în viața noastră, când, în loc să ne întrebăm *ce dorim să facem* cu viața noastră, *ne comparăm* cu cei din jur. Unul dintre subiecții cu care am stat de vorbă, Antony, era un actor în vârstă de 85 de ani, care încă regiza și juca în mod obișnuit. Timp de aproape 70 de ani și mai bine urmase o cale pe care o considerase a fi cea mai aproape de natura sa: actoria și divertismentul. Chiar și acum doctorul lui îi spunea: „Nu știu ce lucru faceți, dar continuați să îl faceți deoarece funcționează." În acest sens, Antony mi-a spus următorul lucru: „Tot ce am făcut a fost să fiu sincer cu mine însumi."

Mi-a povestit că atunci când era foarte tânăr obișnuia să îi observe pe băieții mai mari, din clasele superioare. În fiecare an alegea câte unul și își spunea: „Vreau să fiu ca el." Apoi, într-o bună zi, își dădu seama că nu era ca niciunul dintre băieții aceia. Calea către fericire nu consta în a se decide ca cine anume să fie, ci să își dea seama ce

anume se apropia de natura sa. Sfatul său a fost următorul: „Nu încerca să fii ca nimeni altcineva. Asigură-te că ești tu însuți."

Cu mulți ani în urmă, o revistă m-a desemnat drept „una dintre persoanele predispuse să devină următorul Tom Peters". Tom Peters este un guru în materie de afaceri, cunoscut în special datorită cărții sale *In Search of Excellence* (În căutarea excelenței). Câțiva ani mai apoi după apariția acelui articol, m-am întâlnit cu organizatorii unui turneu național, în cadrul căruia urma să fiu principalul vorbitor. Aceștia m-au rugat să le povestesc ce anume mă definește. Le-am pomenit despre revista pe a cărei copertă apărusem și cum fusesem numit drept persoana predispusă să devină următorul Tom Peters! De îndată ce am spus aceasta, directorul executiv al celei mai mari companii organizatoare de seminarii (pe plan mondial) s-a încruntat, tăindu-mi vorba scurt: „Nu vreau să devii următorul Tom Peters; există deja unul. Vreau să fii primul John Izzo." Cred că încerca să mă sfătuiască în aceeași direcție pe care le-o indica profesorul George studenților săi. Prima întrebare trebuie să fie întotdeauna aceasta: „Viața pe care o trăiesc este fidelă naturii mele?" Aceste cuvinte mi-au fost de mare ajutor și m-au călăuzit în explorarea și mai profundă a lucrurilor care mă făceau să fiu unic, în loc să îi imit pe cei din jur.

Viața dumneavoastră își ratează ținta?

În tinerețe am frecventat seminarul protestant și am studiat greaca și ebraica veche. În Biblie, cuvântul „păcat" derivă dintr-un vechi cuvânt grecesc, împrumutat din practicarea tirului cu arcul. Cuvântul, luat ca atare, înseamnă „a rata ținta", referindu-se la săgeata care ratează centrul. Cel mai mare păcat este să ratezi ținta a ceea ce ți-ai dorit să fie viața ta. Din acest motiv, Wordsworth (marele bard englez) a notat în *Preludiul* următoarea idee: „Trebuie

să devin poet, altminteri aș păcătui amarnic." Astfel, a trăi cu un scop înseamnă să te întrebi: cât de aproape este viața mea de țintă?

Problema sincerității față de sine comportă două aspecte. În primul rând, la nivelul de zi cu zi, trăiesc în concordanță cu sufletul meu? Îmi place să afirm că problema vieții este faptul că este atât de cotidiană! O viață fericită, care are sens, înseamnă acumularea a multe zile fericite. Ceea ce mi s-a părut a fi evident pe măsură ce am ascultat poveștile de viață ale persoanelor intervievate a fost că înțelepții știu ce înseamnă o zi bună (mai precis, o zi bună din punctul lor de vedere). Bunicul meu, care, după cum am mai spus, a fost unul dintre înțelepții din viața mea, obișnuia să vorbească despre o „oboseală bună", resimțită la finele zilei. Antiteza era o „oboseală rea". Mi-a spus că „oboseala bună" o resimți atunci când trăiești concentrându-te asupra lucrurilor care contează cu adevărat pentru tine. De asemenea, tot el îmi spunea că „oboseala rea" intervine adesea atunci când, chiar dacă ni se pare că suntem pe val, ne dăm seama că nu suntem sinceri cu noi înșine. Consider că primul pas în scopul cunoașterii de sine este să ne dăm seama ce înseamnă o zi de „oboseală bună" pentru noi.

Una dintre modalitățile de a face acest lucru este pur și simplu să meditām mai mult. Atunci când avem o zi de „oboseală bună" trebuie să observăm lucrurile care au fost în concordanță cu sinele, respectiv elementele care au contribuit la obținerea sentimentului de satisfacție în acea zi. Când avem o zi de „oboseală rea" trebuie să reflectăm asupra elementelor care au atras respectiva stare.

După ce (o perioadă mai lungă de timp) am pus în practică această metodă simplă, am observat mai multe lucruri. În zilele mele de „oboseală bună" am petrecut aproape negreșit o perioadă în aer liber pe parcursul acelor zile. Până și o plimbare de un sfert de oră în parc poate însemna enorm. În zilele mele de „oboseală bună" mi-am făcut timp aproape mereu pentru cei din jur, în special pentru prieteni și familie. Serviciul nu mi s-a părut a fi o listă de sarcini;

dimpotrivă, m-am concentrat asupra efectuării unor schimbări asupra activităţilor cotidiene şi am făcut câteva exerciţii fizice de-a lungul zilei. În antiteză, în zilele de „oboseală rea" m-am concentrat aproape în totalitate asupra sarcinilor de serviciu – nu am avut timp pentru prieteni sau alte persoane, nu mi-am făcut timp pentru lectură sau studiu. Observând şi reflectând asupra acestor simple diferenţe reuşesc să mă bucur de mult mai multe zile de „oboseală bună". Acesta este un tipar pe care l-am identificat în repetate rânduri în cazul persoanelor intervievate: oamenii fericiţi ştiu ce anume îi face fericiţi şi transformă aceste lucruri în priorităţi.

Mai toată viaţa mea am jucat tenis. Când mă aflu pe teren pierd noţiunea timpului, ceea ce nu este o definiţie tocmai rea pentru ideea lui Joseph Campbell de „a-ţi urma fericirea". Acum câteva veri am participat la o tabără de tenis, iar personalul de acolo mi-a dat următoarele recomandări: „Majoritatea jucătorilor nu gândesc aproape deloc atunci când joacă. Jucătorii sunt euforici atunci când înscriu un punct, iar când pierd un punct aceştia devin frustraţi." Cei mai mulţi dintre jucători nu reuşesc să descopere de ce câştigă sau de ce pierd. În cadrul taberei se învăţa o tactică simplă – după fiecare punct, jucătorii trebuiau să îşi pună trei întrebări: am câştigat sau am pierdut? De ce am câştigat sau de ce am pierdut? Şi cum îmi propun să procedez cu următorul punct, având în vedere cele învăţate? Jocul meu de tenis a avut de câştigat şi, de asemenea, şi viaţa mea.

Imaginaţi-vă cum ar fi dacă la finele fiecărei zile ne-am pune aceste trei întrebări: „Astăzi a fost o zi de „oboseală bună" sau de „oboseală rea"? Dacă a fost o zi de „oboseală bună", care au fost elementele care au contribuit la aceasta? Dacă a fost o zi de „oboseală rea", care au fost elementele care au dus la această impresie? Şi cum anume doresc să procedez mâine, relativ la cele observate în legătură cu ziua de astăzi?" Închipuiţi-vă cum ar fi să ne întrebăm toate acestea la sfârşitul fiecărei săptămâni din viaţa noastră,

la finele fiecărei luni ori la încheierea fiecărui an. Viața noastră s-ar apropia din ce în ce mai mult de „țintă".

Desigur, ascultarea inimii și sinceritatea față de sine presupun întrebări și mai importante. Cariera și munca mea reflectă adevărata mea natură ? Întreaga mea viață urmează într-adevăr „calea" mea ? Sunt cine îmi doresc să fiu în spațiul acestei lumi ?

Aflarea destinului

Una dintre persoanele intervievate, Juana, este o doamnă, în jur de 60 de ani, de origine hispanică. Familia sa a părăsit Nicaragua pentru a se stabili în Statele Unite când avea trei ani, „coborând efectiv de pe un vas care aducea banane", după cum povestește ea însăși. Mi-a spus despre conceptul latin numit *destina*. Asemănător conceptului nostru de destin, *destina* se rezumă la ideea că fiecare dintre noi se naște ca să urmeze o cale anume. Fără a fi nici pe departe fatalistă (astfel încât să afirme că unei persoane i-a fost predestinat să ajungă președinte sau să eșueze în tot ceea ce face), *destina* se înrudește mai degrabă cu conceptul sanscrit de *dharma*, potrivit căruia fiecare dintre noi are o chintesență.

Ideea aceasta a mai fost descrisă și de alte cuvinte și expresii, cum ar fi cea de „a-ți găsi menirea", despre care am pomenit mai devreme. Aceste definiții nu constituie decât modalități diferite de a afirma același lucru – faptul că fiecare dintre noi are de urmat o cale aflată în concordanță cu sinele, iar atunci când urmează această cale descoperă satisfacția. Însă ce înseamnă să îți asculți inima și, mai mult decât atât, cum trebuie să o facem ?

„Ascultarea inimii" se referă la multe lucruri : poate însemna realizarea unor activități care se pliază pe interesele noastre cele mai ascunse ; să fii sincer cu tine însuți în privința modului de viață ales (și în ceea ce privește ceea ce îți dorești) și să acorzi timp ascultării acelei

voci aproape insesizabile, care te avertizează dacă te îndepărtezi de ținta reprezentată de idealurile cele mai profunde.

La 73 de ani, William este autor, cercetător și consilier pentru cei a căror viață traversează o perioadă de tranziție. Mi-a declarat că fericirea sa derivă în mare parte din faptul că este sincer cu sine. „Am aflat că scopul vieții mele constă în urmarea destinului. Din punctul meu de vedere, destinul nu se referă la punctul terminus, ci la căile pe cale le urmezi pentru a ajunge acolo. Fiecare dintre noi se naște cu o cale pe care trebuie să o urmeze, lucru care nu se referă neapărat la destinația la care trebuie să ajungă, ci mai degrabă la experiențele prin care trebuie să treacă în drum spre aceasta." Discuția noastră a continuat și am aflat cum în nenumărate rânduri simțise că își urma destinul, după cum „atunci când aveam patru ani și stăteam în iarbă, observând furnicile, am constatat că acestea trăiau la altă scară decât a mea și am simțit că mi se dezvăluie o mare taină în timp ce încercam să înțeleg acel lucru. Mi-am dat seama că dezlegarea misterelor făcea parte din destinul meu. Când am avut această revelație, cerul a încetat să își mai schimbe culoarea și mi-a apărut limpede, așa cum îl lăsase Dumnezeu."

Tom împlinise 60 de ani atunci când l-am intervievat. Era creol și crescuse în preeria din vestul Canadei. Creolii provin din mariajele dintre aborigenii canadieni și comercianții francezi. Când avea 13 ani, acesta a avut o experiență care i-a schimbat viața. Această experiență nu este tocmai neobișnuită în rândul persoanelor intervievate. Multe dintre acestea puteau indica un moment crucial din viața lor, când aflaseră cine sunt cu adevărat și de ce se află aici.

Adolescent fiind, lui Tom și prietenilor lui le plăcea la nebunie să patineze pe lacul din rezervație. În primele zile ale iernii din cel de-al paisprezecelea an al vieții sale, el și câțiva amici ieșiră să-și petreacă ziua patinând. Înainte de a părăsi așezarea, unii bătrâni îi avertizaseră că lacul încă nu înghețase în totalitate, însă tinerii, cu nepăsarea caracteristică adolescenței, ignorară avertismentele. „Ne-am

îndreptat spre un loc numit Insula Mare și am patinat aproape întreaga după-amiază. Îmi aduc aminte că pe drum traversaserăm o crevasă, o crăpătură mare în gheață, care apărea în fiecare an, drept pentru care nu i-am acordat prea mare importanță."

Odată ce începu să se întunece, cei patru tineri adolescenți deciseră să se întoarcă acasă. Apropiindu-se de crevasă, cei trei prieteni ai lui Tom o traversară cu atenție, însă el rămase în urmă. Strigându-le prietenilor să îl privească, își luă avânt și sări peste deschizătură, însă, la aterizare, gheața se rupse sub greutatea lui. Deodată se trezi în lac, sub apele înghețate. Privi în sus și înotă spre crăpătura prin care căzuse. Agățându-se de gheață, le ceru prietenilor săi să îl ajute. Unul câte unul aceștia se apropiară, însă ori de câte ori Tom încerca să se cațere la suprafață, gheața se spărgea în jurul lui, aruncându-l înapoi în coșmarul înghețat.

Epuizat și tremurând, își privi prietenii cum îl părăseau unul câte unul spre sat, pentru a aduce ajutoare. Agățându-se de gheață cu ultimile puteri văzu cum ultimul dintre aceștia se întorcea pentru a pleca. Tom se scufundă sub apele înghețate. Simțea cum viața începea să îl părăsească. Privind în sus nu putea vedea nimic în jur – spărtura din gheață dispăruse cu desăvârșire.

„Mi-am dat seama că aveam să mor. Dintr-un motiv sau altul, în acele momente nu mă gândeam la nimic altceva decât la copacii de pe marginea lacului. Erau plopi, pe care oamenii din rezervație îi numeau plopi tremurători deoarece aveau frunze mărunte care fremătau în vânt, astfel încât întreaga pădure părea că tremură. Pe măsură ce simțeam cum viața se scurge din mine, nu mă puteam gândi la nimic altceva decât la plopii aceia tremurători pe care nu aveam să îi mai văd vreodată. Când mă aflam pe punctul de a renunța, am simțit că plopii mă chemau și am privit în sus pentru ultima oară, ca să descopăr o gaură perfect rotundă în gheață, care nu se aflase acolo în urmă cu câteva clipe. M-am întins și m-am agățat de gheață, iar aceasta a ținut. Mi-am văzut prietenul la o

aruncare de un băț și am strigat după ajutor. Acesta s-a întors, mi-a întins haina sa și m-a scos afară din apă."

În acele momente era pur și simplu recunoscător că era în viață. La scurt timp însă, a început să își pună întrebări legate de acea experiență: „Mă tot întrebam de ce mă gândisem la copaci când mă aflasem la un pas de moarte. De ce nu mă gândisem la familie, la părinți sau la bunici? Nu mă gândisem decât la copaci, la plopii aceia tremurători și la faptul că nu aveam să îi mai văd vreodată. Era un mister care avea să mă urmărească multă vreme."

Abia 20 de ani mai apoi avea să împărtășească această experiență unei femei-vraci, unei vindecătoare. Aceasta i-a spus că acei copaci îl salvaseră deoarece *destinul* lui era să conducă ceremoniile. În tribul său, plopii tremurători jucau un rol important în cadrul anumitor ceremonii sacre. Femeia i-a spus: „Te-ai născut ca să vindeci." Tom și-a dat seama că toată viață simțise că trebuia să devină lider spiritual, însă ignorase această chemare. În momentul acela și-a văzut *destina*, calea sa adevărată. Când a început să conducă ceremoniile i s-a dat numele de White Standing Buffalo. Și de atunci, cel puțin în ultimii 30 de ani, White Standing Buffalo și-a găsit menirea, inițiind dansurile rituale și devenind lider spiritual al comunității. A continuat să aibă și alte preocupări, însă conducerea ceremoniilor și călăuzirea celorlalți au devenit adevăratul său scop în viață.

Sunt de părere că fiecare dintre noi are plopul său tremurător pe marginea lacului vieții sale, ceva ce se apropie de adevărata noastră natură. Când ascultăm aceste chemări ne găsim fericirea și menirea; când le ignorăm simțim un gol în suflet, aidoma acelei crevase, gol ce nu poate fi umplut. Ne agățăm de fericire și, de fiecare dată, aceasta ni se scurge printre degete așa cum se spărgea gheața aceea subțire de pe lac. Unii descoperă adevărata lor cale în urma unei singure experiențe, așa cum s-a întâmplat cu Tom, însă pentru cei mai mulți dintre noi procesul aflării de sine este mult mai subtil și se desfășoară în timp.

Atunci când am ales să provoc aceste discuții despre viață, una dintre persoanele din viața mea, care mi-a venit imediat în minte, a fost Bob (care se apropia de vârsta de 60 de ani). În capitolul anterior am povestit cum Bob a petrecut mult timp în cadrul triburilor aborigene și cum o bătrână înțeleaptă i-a spus că dacă ar fi făcut parte din cultura lor „ar fi fost considerat bătrân". Mi-a declarat că acesta fusese cel mai frumos compliment pe care îl primise vreodată.

Cunosc multe amănunte din viața lui Bob, însă interviul pe care i l-am luat a dezvăluit o călătorie interioară ce ilustrează perfect ceea ce se întâmplă atunci când ești sincer cu tine însuți. Mama sa fusese pasionată de ornitologie, iar tatăl său de horticultură. Când era mic, părinții săi îi dăduseră de ales între două modalități de a-și petrece timpul liber. „Mi-au spus că pot să ies afară să mă joc sau să stau în casă să citesc, așadar le-am făcut pe amândouă." Își petrecea timpul în natură, obsevând animalele sălbatice și, în special, păsările. În camera sa citea cărți despre natură și păsări. Încă de la o vârstă fragedă s-a simțit ca acasă în mijlocul naturii. Lumea naturală îl fascina și îi provoca o bucurie nespusă. Când avea în jur de zece ani, și-a anunțat într-o bună zi mama că voia „să devină biolog", cu toate că acum recunoaște că probabil nu avea nici cea mai vagă idee despre ce presupunea aceasta.

Și-a urmat instinctele. Deși a ocupat funcții guvernamentale, a lucrat în sectorul nonprofit și în calitate de voluntar, numitorul comun al acestor ocupații fiind mai tot timpul lumea naturii. Acum privește în urmă deosebit de satisfăcut de efoturile depuse o viață întreagă în vederea conservării spațiilor naturale. Încă de la început, natura și tovărășia acesteia au constituit plopul său tremurător.

Uneori poate fi o binecuvântare să întrezărești încă de timpuriu consecințele lipsei de sinceritate față de sine. Tatăl lui Bob a fost un medic anestezist recunoscut, iar Bob avea în jur de 20 de ani atunci când spitalul în care acesta lucra i-a sărbătorit cea de-a 20.000-a anestezie. Odată încheiată petrecerea și aflați în drum spre casă,

Bob și-a întrebat tatăl cum era să aniverseze toți acești ani de când practica acea meserie. Tatăl său i-a răspuns: „Mai bine m-aș fi făcut contabil. Știi, fiule, lucrul care îmi place cel mai mult în legătură cu profesia de medic este faptul că îmi țin singur socotelile." A fost un mare șoc să afle că tatăl său *nu își ascultase inima*. Își petrecea vremea practicând medicina, însă pierdea noțiunea timpului atunci când completa registrele contabile ale cabinetului său. „În acel moment mi-am spus că, dacă cineva avea să mă întrebe vreodată cum era să am profesia cutare, să nu spun că mai degrabă m-aș fi făcut..." Ideea aceasta l-a obsedat pe Bob, iar el și-a respectat promisiunea.

De asemenea, viața lui reflectă, importanța cunoașterii de sine mai presus de înclinațiile profesionale, a ideii că trăirea vieții cu un scop și cunoașterea propriei firi constituie un secret deosebit de important. Multă vreme m-am întrebat de ce Bob și Mary nu au copii, însă, din politețe, nu am încercat niciodată să aflu motivul exact. Mi-am spus că pesemne o problemă medicală nu făcuse posibilă apariția copiilor și nu doream să le provoc vreo suferință emoțională inutilă. În timp ce îl intervievam, Bob mi-a zis: „Știi, Mary și cu mine am ales în mod intenționat să nu avem copii. La începutul relației noastre i-am spus că, dacă s-ar fi întâmplat să avem copii, ar fi fost pe cont propriu. Cariera era calea pe care o urmam și nu îmi doream copii care să interfereze cu activitățile față de care știam că manifest o vocație, respectiv protejarea naturii. Mary simțea același lucru, drept pentru care am luat această decizie împreună."

Rețetele unei vieți fericite, atunci când acestea presupun elemente prestabilite, considerate a fi necesare pentru atingerea fericirii, sunt arareori utile. Am discutat cu persoane menite să fie mame sau tați; aceasta era adevărata lor cale, iar urmarea ei îi făcuse foarte fericiți. Soția mea, Leslie, este una dintre aceste persoane; prin însăși natura sa, ea trebuie să poarte de grijă cuiva – atât prin familie, cât și prin profesia sa de asistentă medicală ea și-a urmat adevărata cale. Dacă nu ar fi avut copii, nu și-ar fi urmat *destina*. În schimb, în cazul

altora, cum este, de exemplu, Bob, este valabil opusul. Reflectând și ascultând vocea interioară a inimii sale, acesta a realizat faptul că nu este menit să aibă copii.

Consecința neascultării inimii poate fi devastatoare atât pentru tine însuți, cât și pentru cei din jur. Unul dintre prietenii mei cei mai buni a simțit întotdeauna că mama sa considera copiii o mare pacoste. Aceasta făcuse tot ce îi stătuse în putere, însă instinctele parentale nu îi veneau de la sine. Încă de mic, prietenul meu sesizase opoziția pe care mama sa o manifesta față de rolul de părinte. Fiind copil, acest lucru îl făcea să se simtă neiubit. Știa, de asemenea, că relația părinților săi nu avusese o natură deosebit de romantică. Tatăl său avea o problemă cu băutura.

Aflat pe punctul de a împlini patruzeci de ani, prietenul meu și-a vizitat mama. Acum, cu ochii adultului, putea să vadă regretul profund care o însoțea. O amărăciune implacabilă îi afecta modul în care privea viața. Plin de curaj și compasiune, prietenul meu a întrebat-o: „Mamă, niciodată nu ți-ai dorit copii, nu-i așa?" După câteva momente de tăcere, mama sa i-a răspuns: „Fiule, am făcut două greșeli în viață. Prima a fost faptul că am părăsit Scoția. Îmi plăcea Scoția la nebunie. A doua a constat în mariajul cu tatăl tău și faptul că am avut copii." Inima prietenului meu nu s-a umplut de mânie, ci de un amestesc ciudat de ușurare și compasiune. Ușurarea deriva din confirmarea faptului că instinctul nu îl înșelase. Nu existase nicio modalitate prin care să câștige într-o mai mare măsură afecțiunea mamei sale; aceasta nu depinsese niciun moment de el. Simțea, de asemenea, și compasiune. Dintr-o dată începuse să empatizeze cu mama sa, care nu își ascultase inima, dar și cu tatăl său, a cărui problemă cu băutura se agravase poate și din cauză că trăise atâția ani alături de o femeie care se căsătorise cu el doar din obligație, fără a-și asculta vocea interioară. Și totuși, pentru fiecare persoană care a avut copii, fără să-i fi dorit cu ardoare, există un individ care și-a dedicat viața carierei, când poate apariția urmașilor ar fi reprezentat o parte importantă a relației sincere cu sine însuși.

Ascultarea inimii necesită curaj

Ascultarea inimii poate presupune ignorarea altor voci care ar dori ca noi să le urmăm visul. Ron, care împlinise 70 de ani atunci când ne-am cunoscut, crescuse într-o familie în care profesia de medic devenise o tradiție. Unchiul său fusese un doctor respectat pe plan local, iar atunci când Ron a decis să urmeze medicina, familia și prietenii l-au felicitat pentru această decizie. Cu puțin timp înainte să dea examenul de admitere, s-a dus în vizită la un chiropractician talentat, în calitate de pacient. În perioada tratamentului, i-a devenit familiar domeniul care credea în capacitatea corpului de a se autovindeca. Acesta punea accent pe valoarea atingerii, lucru care îl atrăgea în mod intuitiv. „Am simțit o atracție instantanee față de această profesie și am știut că se potrivea sufletului meu. Am știut că mi-aș fi ascultat inima dacă aș fi făcut asta. Însă medicina alternativă era un mister pentru mulți la acea vreme, astfel că, atunci când mi-am manifestat intențiile, apropiații nu m-au menajat. Mi-au spus «așadar ai de gând să devii un șarlatan?» Însă am știut că aceasta era calea mea, așa că a trebuit să ignor acele voci."

Sinceritatea față de tine presupune adesea ascultarea acelei voci unice, care ne cheamă, chiar dacă cei din jur nu o aud. Ron mi-a povestit că, ulterior, când a renunțat la cariera sa de succes ca medic chiropractician pentru a deveni „vindecător energetic", a întâmpinat aceleași dificultăți. Din nou, a știut că își urma propria cale. „Toată viața am știut ce trebuie să fac. Cred că așa se întâmplă cu majoritatea celor din jur – știu ce trebuie să facă, însă trebuie să aibă curajul de a acționa." Ron mi-a declarat, de asemenea, că ascultarea inimii comportă două elemente cheie – *a avea disciplina de a asculta și curajul de a urma*.

Ascultarea poveștii lui Ron m-a făcut să mă gândesc la propria mea cale. Mi-am început cariera de pastor și m-am aventurat în lumea corporatistă atunci când am părăsit parohia. Decizia de a intra

în domeniul afacerilor nu a fost neapărat una intenționată. Având nevoie de un câștig suplimentar și fascinat fiind de rolul jucat de activitățile profesionale în viața oamenilor, am intrat în domeniul managementului dezvoltării și am descoperit că prezentam aptitudini în acest sens. Cu toate acestea, în următorii zece ani, am descoperit că îmi lipsește ceva. În tinerețe am ales să devin pastor și din dorința de vorbi cu oamenii despre sensul vieții lor și subiectele presante ale vremurilor noastre (pace, ecologie ș.a.m.d.). În timp, domeniul afacerilor a devenit din ce în ce mai puțin interesant, deși îmi oferea un venit substanțial, iar rezultatele mele nu erau deloc de neglijat. Nu era vorba că activitățile mele corporatiste nu îmi ofereau satisfacție, dimpotrivă, ci îmi doream să vorbesc și să scriu despre lucruri mai profunde, în egală măsură. Au existat multe voci care mi-au spus să fiu practic și să mă încurajez să aprofundez managementul dezvoltării. Cu toate acestea, auzeam tot timpul o voce care mă însoțise toată viața, cea care m-a făcut să aleg să devin pastor înainte de toate. Am știut că, în ceea ce mă privește, calea cea mai aproape de natura mea interioară consta în explorarea menirii și a înțelepciunii.

Am început să introduc tot mai des problema scopului personal, a relațiilor pline de substanță și a responsabilității avute față de generațiile viitoare în relația mea cu companiile. Nu numai că succesul meu a devenit și mai mare, ci, mai mult decât atât, faptul că simțeam că sunt sincer cu mine însumi mi-a adus o satisfacție profundă.

Toate acestea m-au făcut, într-o oarecare măsură, să mă implic în acest proiect. Și, după cum bănuiam, subiectul succesului sau eșecului inițiativei a devenit, într-un fel, mai puțin relevant. După cum spunea bunicul meu, „oboseala bună" o resimțim atunci când suntem sinceri cu sine, iar „oboseala rea" poate apărea chiar și atunci când avem senzația că deținem frâiele.

Această situație ridică o întrebare evidentă. Ascultarea inimii înseamnă răsturnarea întregii existențe și abordarea unei direcții cu totul noi? Ceea ce am descoperit în urma interviurilor este că,

în unele cazuri, trebuie să efectuăm o schimbare radicală în viața noastră pentru a ne urma inima. Ron a trebuit să abandoneze facultatea de medicină pentru a deveni chiropractician. Însă mai degrabă frecvent decât arareori, persoanele intervievate au făcut schimbări minore și s-au apropiat treptat de adevărata lor cale.

Tom, de exemplu, cel care a căzut prin gheață când era adolescent, nu a renunțat la slujba „de zi cu zi" atunci când și-a dat seama, la vârsta de 30 de ani, că menirea sa pe lume era să fie vindecător. A început să aprofundeze ceremoniile vindecătoare și a dedicat mai mult timp acestei activități. Chiar și astăzi, în afara familiei sale, inițierea ritualurilor constituie cea mai importantă parte a existenței sale, chiar dacă nu a fost niciodată principala modalitate prin care și-a câștigat traiul. Pur și simplu, de-a lungul timpului am reușit să transform activitățile de vindecător în partea dominantă și cea mai importantă a vieții sale.

Acum în vârstă de 66 de ani, Jackie a intrat în sistemul bancar în tinerețe și s-a bucurat de mult succes. Când avea în jur de 40 de ani a participat la o întrunire a colectivului, la care cei prezenți au fost rugați să se prezinte și să povestească în câteva cuvinte de ce au ales domeniul bancar. Când a venit rândul lui Jackie, cuvintele ei de început au fost: „Ei bine, lucrez în domeniul bancar de 20 de ani, însă mi-am dorit întotdeauna să fiu învățătoare. Domeniul afacerilor a fost pasiunea tatălui meu." Cuvintele îi veniseră pur și simplu, iar claritatea mesajului o surprinsese. „A fost un șoc pentru mine. Nu era ca și când nu mi-ar fi plăcut să lucrez la bancă, însă întotdeauna am știut că îmi lipsea ceva."

Săptămâni la rând a analizat opțiunile de care dispunea. Avea o carieră de succes la bancă și un stil de viață ce depindea de aceasta. În loc să demisioneze, a început să ofere voluntar meditații în cadrul unui centru local, destinat copiilor. După mai multe luni de voluntariat a aflat că banca la care lucra era sponsor al unei organizații locale care ajuta copiii ce întâmpinau dificultăți de asimilare a cunoștințelor.

A adunat informații despre acea organizație și i-a transmis managerului ei că dorea să se implice în acel sector de activitate al băncii. Astfel a devenit principala persoană responsabilă de menținerea relației cu organizația și (cu ajutorul băncii) a realizat, de-a lungul vremii, trei misiuni în Africa, ca urmare a eforturilor personale. „Deoarece am realizat cât de importantă era pentru mine activitatea de a preda, am reușit să o integrez în viața mea, păstrându-mi serviciul în cadrul băncii."

Uneori, deciziile de acest gen sunt dificile și ne pot frământa o vreme. Prietenul meu, Gus, iubește fotografia, însă își câștigă existența în calitate de diriginte de șantier. Deși îi place acest joc, imortalizarea naturii a fost plopul său tremurător, la fel cum s-a dovedit a fi calitatea de lider spiritual pentru White Standing Buffalo. Într-o bună zi, Gus ar putea renunța la construcții sau poate că pur și simplu va aloca mai mult timp fotografiei, în afara orelor de program. Poate că odată și-odată va alege să devină fotograf profesionist, însă numai prin păstrarea fotografiei ca preocuparea principală a vieții sale va afla fericirea. Aceasta este *destina* sa.

Astfel, secretul pe care l-am aflat în urma intervievării tuturor acestor persoane este *să nu încetăm niciodată să ne întrebăm dacă ne ascultăm inima*, respectiv dacă viața pe care o trăim ne aparține cu adevărat. Ceea ce am învățat este că, dacă ne punem în mod constant această întrebare și continuăm să ne apropiem de țintă, vom cunoaște satisfacția. Acești oameni nu au încetat să își adreseze întrebări și, precum marinarii care înfruntă marea, au continuat să efectueze mici schimbări într-o mulțime de privințe, până când au ajuns exact acolo unde își doreau.

Ron, cel care a devenit chiropractician, a rezumat toate acestea astfel: „trebuie să îți asculți inima; a refuza lucrul acesta înseamnă a refuza totul. Desigur, vei comite greșeli, îți vei rata ținta, însă dacă ești la curent cu tine însuți, te vei apropia din ce în ce mai mult de persoana care trebuie să devii în această viață."

Poate că sinceritatea față de sine nu se referă numai la serviciu sau familie, la a avea sau nu copii, sau la locul în care trăim. Se referă și la faptul că „imaginile" și „momentele" din viața noastră ne par (sau nu) a fi autentice.

Unul dintre cei intervievați mi-a povestit o întâmplare care l-a făcut să vadă moartea cu ochii după vârsta de 50 de ani. Richard, care are acum peste 70 de ani, mi-a relatat că, în timp ce fusese supus unor investigații în spital, a suferit un stop cardiac, iar inima a încetat să îi mai bată o perioadă de timp. Își aduce aminte cu acuratețe starea „de a fi în afara" corpului și cum privea de sus doctorii și asistentele care încercau să îl resusciteze. Auzea monitorul cardiac care scotea sunetul specific liniei izoelectrice și doctorul care îi spunea „Richard, rămâi cu noi, haide, rămâi cu noi".

„Știi, am auzit mai tot timpul că, atunci când mori, întreaga viață îți trece prin fața ochilor. Am aflat că nu este vorba de întreaga viață, ci doar de anumite imagini din viață. În acele momente mi-am dat seama că imaginile vieții mele păreau a fi în regulă, ca și cum aș fi fost sincer cu mine însumi. Începând din clipa aceea nu mi-a mai fost teamă de moarte. Imaginile acestea sunt reconfortante deoarece am descoperit că, dacă ai un sentiment de bine atunci când le revezi, nu îți va fi teamă să mori."

Aceasta, după părerea mea, este aspirația noastră, a tuturor – să știm, la sfârșitul vieții, că am fost sinceri cu noi înșine, că am fost în concordanță cu propria natură. Ascultându-l pe Richard, am început să mă gândesc la viața mea. Am închis ochii și am încercat să îmi imaginez momentele care s-ar perinda în conștiința mea. Ce aș regreta ? Ce mi-aș dori să văd în acele imagini și nu văd încă ?

Una dintre condițiile pe care trebuie să le îndeplinim pentru ca să fim sinceri este să avem disciplina de a ne asculta cu adevărat inima. Disciplina de a asculta înseamnă să ne facem timp pentru a ne adresa întrebări importante. Ceea ce aveau în comun persoanele intervievate, recomandate de cei din jurul lor ca fiind înțelepte, era faptul

că își făceau timp periodic pentru a reflecta asupra vieții lor. Din păcate, suntem atât de ocupați încât abia dacă avem timp să dăm ascultare vocii interioare. Soția mea și cu mine aveam vieți extraordinar de ocupate înainte ca ea să aibă accidentul vascular cerebral: coordonam afaceri, ne creșteam copiii, ne uitam la televizor, făceam călătorii, câștigam bani, mergeam la cumpărături, scriam cărți, programul nostru era mereu plin ș.a.m.d. La momentul respectiv nu ni se părea că ducem o existență încărcată, însă efectul pe care l-a avut accidentul vascular asupra noastră a fost să ne încetinească ritmul. Iar atunci când am încetinit, am început să ascultăm. Am început să depindem unul de celălalt așa cum nu o mai făcuserăm până atunci și am început să ne detașăm treptat de lucrurile care nu erau importante. Uneori numai atunci când suntem obligați să ne liniștim începem să vedem lucrurile mult mai clar.

Uneori universul ne face să ascultăm

Prietenul meu, David, trecuse de 30 de ani când universul l-a făcut să se oprească și să asculte. Era senior editor al unei renumite reviste de afaceri și avea o existență foarte agitată. Prea agitată pentru a se întreba dacă viața pe care o trăia era întocmai așa cum își dorea. La finalul unei zile de lucru, se afla la birou, când deodată a simțit o presiune în piept, care în scurt timp s-a transformat într-o greutate apăsătoare, ca și cum s-ar fi aflat sub un munte. Ajuns la camera de gardă, în vreme ce stătea conectat la aparate, a început să se gândească la viața sa. Liniștit fiind, fără lucruri care să-l distragă în jur, s-a întrebat dacă își asculta inima cu adevărat. Apoi a început să negocieze cu universul. I-a venit în minte o întrebare simplă: dacă voi trece cu bine de această noapte, ce anume trebuie să schimb?

A rugat o asistentă să îi aducă un creion și o foaie de hârtie, neștiind ce îi rezervau următoarele 24 de ore. Cu un calm desăvârșit, a notat cinci lucruri:

- Să mă relaxez mai mult
- Să adopt un copil
- Să dau înapoi
- Să petrec mai mult timp cu familia
- Să pun bazele unei fundații

„Rămânând acolo peste noapte, întreaga existență mi s-a derulat prin fața ochilor. Nu am crezut că întreaga mea viață fusese trăită greșit, însă mi-am dat seama că, cel puțin în câteva privințe importante, nu îmi ascultasem inima."

David nu a murit în acea noapte, la spital; câteva săptămâni mai apoi mi-a dat telefon și mi-a spus: „Vestea bună este că nu am murit; vestea proastă este că trăiesc și am lista!" Universul îl făcuse să ia o pauză pentru ca să reflecteze, obligându-l să deprindă disciplina de a asculta. Acum trebuia să dobândească și curajul pentru a acționa.

Și cum a rămas cu cele cinci lucruri pe care le notase pe acea foaie de hârtie? Și-a dat seama că lucra prea mult și că avea nevoie de mai mult timp pentru a se recrea. Și-a dat seama că visul său de a adopta un copil era mult prea important pentru a-l amâna. Și-a dat seama că își dorea să petreacă mai mult timp cu familia. Nici măcar nu știa de unde îi veniseră în minte cuvintele „să pun bazele unei fundații". În următorii doi ani a continuat să poarte acea listă la el. A adoptat un băiețel. S-a relaxat mult mai mult. S-a apropiat de familie, iar doi ani mai târziu a pus bazele unei fundații ce purta numele tatălui său.

Bineînțeles, nu trebuie să așteptăm apariția unei boli pentru a scrie o listă de priorități (pe care o putem face absolut oricând). În tradiția aborigenilor din regiunea de nord-vest a Pacificului există un proverb: „Ziua de astăzi este o zi bună pentru a muri." Ceea ce înseamnă, desigur, că ziua de astăzi este o zi bună pentru a trăi la maxim. Dacă acum v-ați afla pe un pat de spital, ce ați trece pe lista de priorități? Pentru o mai mare sinceritate față de sine, trebuie să...

George, profesorul universitar care mi-a povestit că observase o diferență „izbitoare" între studenții care își ascultau inima și cei care nu făceau acest lucru, mi-a mai dat un sfat didactic. „În prima zi de curs, întotdeauna, le-am spus studenților mei să nu se bazeze pe îngrășatul porcului în ajun. Să nu se bazeze pe faptul că, odată ajunși la sfârșitul semestrului, pot acumula informații explicate de-a lungul mai multor luni de studiu, pentru că metoda nu va funcționa. Lucrurile stau la fel și în viață. Mulți spun că într-o bună zi își vor asculta inima, că vor fi cine își doresc să fie în lume. Dacă trebuie să faci un lucru anume, fă-l. Dacă îți asculți inima și nu pierzi legătura cu tine însuți, totul va fi bine."

Acesta este primul secret: *fiți sinceri cu voi înșivă*.

Iată patru întrebări la care să reflectați săptămânal pentru a reuși să trăiți acest secret:

- Săptămâna sau ziua aceasta a fost așa cum mi-am dorit să fie? Ce anume ar face ca ziua de mâine sau săptămâna viitoare să se apropie de ceea ce-mi doresc?
- Săptămâna aceasta am fost persoana care îmi doresc să fiu? Cum aș putea să mă apropii de persoana care îmi doresc să fiu mâine sau săptămâna viitoare?
- Îmi ascult inima la acest moment? Ce ar însemna pentru mine să îmi ascult cu adevărat inima la acest moment?
- Cum aș putea să aprofundez și mai mult acest secret, transpunându-l în practică, săptămâna viitoare?

CAPITOLUL 4

AL DOILEA SECRET: TRĂIȚI FĂRĂ REGRETE

Învingerea fricii înseamnă începutul înțelepciunii.
Bertrand Russel

Cele mai amare lacrimi vărsate la mormânt sunt pentru cuvinte nerostite și gesturi nefăcute.
Harriet Beecher Stowe

Care este singurul lucru pe care NU îl vom regreta la sfârșitul vieții? Nu știu sigur cum aș fi răspuns la această întrebare înainte de aceste conversații, însă sunt convins că acum aș răspunde diferit.

Regretele sunt poate lucrul de care ne temem cel mai mult – faptul că, privind în urmă, ne-am putea dori să fi abordat viața din altă perspectivă. Din experiența acumulată în ultimii 30 de ani și confirmată de aceste interviuri, lucrul de care ne temem cel mai mult nu este moartea. Când avem o viață plină și realizăm tot ce ne propunem, putem accepta moartea cu seninătate. Ne temem cel mai mult de faptul că am putea să nu ne trăim viața la maxim, că am putea să ajungem la finalul existenței, iar ultimele noastre cuvinte să fie „mi-aș fi dorit să".

Așadar, dacă ne dorim să ne aflăm fericirea și scopul în viață, trebuie să primim în mod deschis cel de-al doilea secret: *a trăi fără regrete*. Pentru a face acest lucru trebuie să abordăm viața cu curaj, îndreptându-ne spre ceea ce ne dorim în loc să ne îndepărtăm de

ceea ce ne temem. Pentru a trăi fără regrete trebuie să depășim dezamăgirile care apar în mod inevitabil în viață.

Am rugat persoanele intervievate să ne povestească despre momentele de răscruce întâlnite de-a lungul existenței, când au fost nevoite să aleagă între a se îndrepta într-o direcție sau alta și despre felul în care acea decizie a influențat cursul vieții lor. Când au reflectat asupra acelor experiențe, interlocutorii au semnalat aproape în unanimitate faptul că situația a fost însoțită de un factor de risc, că au trebuit să se îndrepte în direcția dorită în pofita unei temeri.

A rezultat în mod evident faptul că la sfârșitul vieții *nu vom regreta* riscurile pe care ni le-am asumat și care nu s-au ridicat la nivelul așteptărilor. Nicio persoană nu a spus că regretă faptul că a încercat ceva și a eșuat. Dimpotrivă, majoritatea a declarat că nu și-a asumat suficiente riscuri.

Faptul că știm că vom regreta lucrurile pe care *nu le-am încercat* poate avea un efect semnificativ asupra procesului de luare a deciziilor. Se pare că eșecul nu provoacă regrete profunde, ci alegerea de a nu ne expune niciun moment riscului de a eșua. De fapt, multe dintre persoanele intervievate mi-au spus că, adeseori, se întâmplă ca lucrurile pe care le considerăm a fi „greșeli" să coincidă cu momentele din care se trag cele mai importante învățăminte.

Un mod de a sintetiza această idee ar fi că *niciodată nu ne putem garanta succesul în viață*, atât timp cât fiecare încercare în orice domeniu presupune și posibilitatea eșecului. Când iubim, ne expunem întotdeauna riscului de a fi respinși. Când ne urmăm visul, există întotdeauna posibilitatea de a nu reuși să ajungem unde ne dorim. Succesul nu poate fi garantat, însă *eșesul poate fi garantat prin însăși alegerea de a nu încerca nimic*. Alegerea de a ne asuma un risc, oricât de mic, poate avea implicații nebănuite asupra cursului urmat de viața cuiva.

O viață fără regrete înseamnă riscuri numeroase

Donald avea 84 de ani atunci când l-am cunoscut. Psiholog de profesie, avusese parte de o viață trăită la maxim, căreia îi aflase sensul. Avea puține regrete. Fericirea îi fusese adusă în mare parte și de relația îndelungată (de 56 de ani) cu soția sa, care murise cu șase ani înainte de întâlnirea noastră. Când l-am întrebat despre momentele de „răscruce" din viața sa, s-a întors în timp, în urmă cu 62 de ani, la unul dintre balurile din perioada studenției.

„Eram un tânăr timid, chiar foarte timid, în special când trebuia să intru în vorbă cu o domnișoară. În primul meu an de facultate, la un bal, am văzut o tânără superbă la capătul celălalt al sălii. Purta un pulover bej, avea o pieptănătură delicată și un zâmbet încântător. În momentul în care am văzut-o, mi-am dat seama că ea era aleasa. Aceasta era femeia cu care urma să mă căsătoresc."

Observând-o din colțul opus al încăperii, tânărul Donald a realizat că fata se bucura de popularitate, fiind înconjurată de multe alte colege, iar el știa că fetele populare nici măcar nu ar fi acordat atenție băieților timizi, cu atât mai puțin ar fi consimțit să le acorde un dans. Știa că risca ridicolul dacă s-ar fi dus la ea, iar invitația la dans i-ar fi fost refuzată.

„Cu un nod în gât, m-am dus direct spre ea și i-am spus că era femeia cu care aveam să mă căsătoresc. Era o noutate pentru ea și nu a părut foarte impresionată, însă a acceptat să danseze cu mine oricum. Acel dans s-a transformat în două, apoi în trei. În următoarele săptămâni a trebuit să o curtez intens ca, într-un final, să își dea seama că dansul nostru avea să țină o viață întreagă."

O decizie atât de mică, luată pe când avea douăzeci de ani – cea de a se expune riscului de a da greș în tentativa sa de a obține ceea ce își dorea – s-a dovedit a fi cea mai importantă din toată viața lui Don. Căsătoria i-a definit existența în feluri nebănuite: astfel, chiar și

după ce soția sa dispăruse dintre noi, Donald mi-a spus că „nu trece o zi fără să îi simt prezența".

Cu toate acestea, am continuat să mă întreb ce s-ar fi întâmplat dacă teama de ridicol ar fi triumfat în acea zi practic, dacă și-ar fi asigurat eșecul evitând să acționeze întru totul. La vârsta de 84 de ani, oare ar fi privit retrospectiv și ar fi regretat că nu a traversat încăperea și nu a încercat?

Bineînțeles, nu fiecare act de curaj de mică anvergură ajunge să ne definească existența și să devină un moment de răscruce în căutarea fericirii. Însă din moment ce nu putem anticipa riscurile care contează, trebuie întotdeauna *să avansăm spre ceea ce ne dorim* și nu *să dăm înapoi în fața lucrurilor de care ne temem.*

Poate că trebuie să luăm o primă decizie, și anume *dacă să trăim cu teamă sau să ne concentrăm asupra a ceea ce ne dorim*. Ori de câte ori alegem să nu riscăm ne îndepărtăm de adevărata noastră natură. Ori de câte ori alegem să nu ne îndreptăm în direcția dorită ne creem motive de regret.

Unul dintre cele mai emoționante momente din cadrul interviurilor l-am trăit atunci când am stat de vorbă cu o doamnă, pe nume May, care trecuse de vârsta de 70 de ani. Aceasta mi-a povestit cum lucrase la șase cărți diferite, timp de câteva decenii. Cu toate acestea, niciuna nu fusese definitivată. Proiectele zăceau în computerul său, în diferite stadii de avansare.

Când am întrebat-o de ce nu terminase niciuna dintre cărți, mi-a spus: „toată viață nu am reușit să duc ceva la bun sfârșit. Mi-am spus că era vorba doar de tragere de timp. Însă dacă mă gândesc mai bine, cred că nu am încheiat aceste cărți deoarece dacă le-aș fi terminat ar fi trebui ca cineva să le citească. Or, dacă le-ar citi cineva, poate că aș fi aflat că nu am talent literar. Cred că teama de a fi respinsă a fost lucrul care m-a împiedicat să le termin de scris."

Mărturia aceasta m-a impresionat. La peste 70 de ani, teama de a fi respinsă poate că avea să o împiedice să termine vreodată cărțile

pe care le purtase toată viață cu sine. Bineînțeles, respingerea de care May se temea ar fi putut deveni realitate, însă este dificil de întrezărit ceva mai cumplit decât să mori fără să-ți spui povestea.

Cu toate acestea, multora dintre noi li se întâmplă asta întocmai. *Din teama de a fi respinși sau de a eșua, sau pur și simplu pentru că nu suntem siguri că putem reuși, murim fără să ne împărtășim cărțile, visurile, poveștile.*

Când i-am întrebat pe cei intervievați despre regrete și riscuri, aceștia le-au asociat adeseori. Astfel mi-am dat seama că acești oameni trăgeau concluzii nu numai în baza experienței de viață proprii, ci și având în vedere anii întregi în care observaseră modul în care decurseseră viețile celor din jurul lor. Dacă trăiești suficient de mult ajungi să observi existențele multora, iar secretele vieții îți sunt dezvăluite din toate aceste povești.

Paul, în vârstă de 76 de ani, avusese o carieră de succes în calitate de consultant în afaceri. Avea mulți prieteni, lucrase în peste 70 de țări și era căsătorit de multă vreme. În exercițiul funcțiunii consiliase mulți directori executivi din partea multor companii.

„Am lucrat cu mulți reprezentanți ai factorilor de decizie timp de cinci decenii. Ceea ce am descoperit a fost că cel mai mare regret exprimat la sfârșitul vieții de multe persoane în vârstă constă în faptul că *nu* au făcut ceva, respectiv că nu și-au asumat un anume risc. Oamenii regretă lucrurile pe care nu le-au făcut, poate chiar mai mult decât lucrurile pe care le-au făcut. Cea mai mare teamă pe care o putem simți la sfârșitul vieții se referă la faptul că nu ne-am asumat riscuri și nu am făcut greșeli."

În vârstă de 63 de ani, Ken, frizerul orașului Waukon, din statul Iowa, mi-a relatat o poveste similară, care făcea aluzie nu la elita corporatistă, ci la comunitatea acelui târg de provincie. „A existat un cuplu în orașul nostru. Soțul s-a îmbolnăvit de cancer și a murit relativ repede. Soția a avut tot felul de regrete, cum că nu călătoriseră

sau că nu făcuseră multe dintre lucrurile despre care discutaseră că ar fi vrut să le facă. Asta înseamnă să te temi de viață, să o ratezi."

Exemplul cel mai grăitor îl constituie faptul că atunci când am întrebat peste 200 de persoane ce și-ar recomanda dacă s-ar putea întoarce în timp, răspunsul cel mai des auzit a fost să-și asume mai multe riscuri. După cum spunea Craig, la 60 de ani: „Ceea ce îți dorești nu este să îți asumi mai multe riscuri din punct de vedere fizic, ci din punct de vedere sufletesc și, mai presus de toate, riscul de a încerca cu adevărat să obții ceea ce îți dorești de la viață."

De multe ori pe parcursul interviurilor interlocutorii mei au identificat momente în care și-au asumat un risc considerat a fi un pas important în ceea ce privește aflarea fericirii. Juana, care trecuse de 60 de ani, mi-a pomenit despre o oportunitate profesională care i s-a oferit după vârsta de 50 de ani. Întotdeauna fusese implicată în structurile de conducere de la nivelul comunității hispanice, iar atunci când a decis să părăsească o organizație pentru care lucrase mulți ani (și, totodată, căminul pe care îl avusese vreme de 27 de ani), s-a trezit dintr-o dată „rătăcind în pustiu". Intrarea în branșa dezvoltării abilităților de conducere, prin intermediul unei organizații care se adresa unei comunități extinse, părea a fi un pariu riscant. Juana mi-a declarat: „Îmi petrecusem întreaga viață în cadrul comunității proprii și nu mă mai aflasem niciodată în fața unei audiențe exclusiv caucaziene, așadar, dintr-o dată, m-am trezit că trebuia să o iau de la zero." La fel ca multe alte persoane intervievate, Juana a considerat faptul că și-a asumat acest risc drept o contribuție majoră la atingerea unei satisfacții și mai mari. „Lucrul acesta m-a obligat să-mi forțez limitele, iar acum îmi dau seama că, dacă aș fi ales să nu o fac, aș fi ratat o întreagă lume." Ea a continuat prin a scrie cărți despre managementul intercultural, lucru pe care probabil că nu l-ar fi făcut niciodată aflată la adăpostul lumii pe care o cunoscuse înainte.

Secretul pentru a nu avea regrete

Toate acestea ne conduc la o întrebare şi mai importantă: cum ne putem asuma mai multe riscuri pentru a obţine ceea ce ne dorim? Cum să trăim astfel încât să nu regretăm paşii făcuţi?

Discuţia poate cea mai revelatoare în acest sens am avut-o cu o doamnă trecută de 60 de ani, care îşi petrecuse tinereţea în Germania, în perioada celui de-Al Doilea Război Mondial. Privind în urmă la viaţa pe care o dusese, mi-a spus că momentele de răscruce din existenţa ei au avut loc atunci când fusese nevoită să acţioneze cu mult curaj, nu cu teamă. De pildă, după război, situaţia era deosebit de dificilă în Germania. La vârsta de 22 de ani, Elsa şi-a asumat primul risc important din viaţa sa. A decis să emigreze în Canada şi să înceapă o viaţă nouă. La acel moment nu cunoaştea pe nimeni în Canada, nu avea nicio promisiune în ceea ce priveşte un serviciu şi nu vorbea limba respectivă. Mi-a declarat că, analizând lucrurile retrospectiv, această decizie, deşi deosebit de riscantă la acea vreme, fusese un moment important (de răscruce) din viaţa ei.

Când am întrebat-o cum îşi asuma riscurile importante, mi-a spus: „Ori de câte ori mă aflam în faţa unei astfel de decizii încercam să-mi închipui cel mai bun lucru care mi s-ar fi putut întâmpla dacă îmi asumam acel risc. Mă gândeam la tot ceea ce ar fi rezultat dintr-o turnură favorabilă a lucrurilor. Apoi îmi imaginam cel mai rău lucru care mi s-ar fi putut întâmpla dacă îmi asumam acel risc. Mă întrebam dacă aş putea face faţă celor mai grele dificultăţi şi de fiecare dată constatam că puteam. Urma să plec în Canada şi poate că nu avea să-mi meargă bine. Posibil să fi ajuns falită şi singură, însă ştiam că mă puteam întoarce oricând acasă. Însă apoi începeam să întrezăresc situaţia cea mai favorabilă, faptul că urma să încep o viaţă nouă, că aveam să îmi fac mulţi prieteni, să aflu ce înseamnă dragostea şi să îmi cresc copiii în această ţară. Apoi încercam să memorez acea imagine. Ori de câte ori începeam să şovăiesc, îmi imaginam

cel mai bun lucru care mi s-ar fi putut întâmpla. Îmi reaminteam în mod constant că îndepărtarea de lucrul cel mai bun care mi s-ar fi putut întâmpla m-ar fi costat mult mai mult decât consecințele unui eventual eșec."

Mulți dintre noi își trăiesc viețile în mod contrar. Confruntați cu o situație dificilă, ne imaginăm lucrurile cele mai cumplite care s-ar putea întâmpla și alegem să păstrăm aceste imagini în minte.

Poate că acesta este motivul pentru care Don a abordat-o pe tânăra aceea la balul din timpul facultății (pe fata populară, înconjurată de fete populare). Știa că ar fi putut face față ridicolului, însă nu ar fi putut face față alegerii de a se îndepărta de femeia cu care simțise că trebuie să se căsătorească. Cât despre May, doamna care nu reușea să scrie capitolele finale ale celor șase cărți neterminate, poate că dacă ar fi avut în vedere cel mai bun lucru cu putință care ar fi decurs din definitivarea unui manuscris, și anume sentimentul realizării, imaginea aceea ar fi învins teama de eșec. Ascultând aceste povești, sunt convins că putem suporta eventualele respingeri, însă a ne aștepta moartea, dorindu-ne să fi terminat cărțile pe care le-am început sau să fi făcut călătoriile pe care le-am visat întotdeauna, aceasta ar fi într-adevăr cea mai cumplită variantă.

Când locuiam în New York, în timpul Războiului Rece, amenințarea nucleară era una deosebit de reală. Eram în clasa a doua când John Kennedy a fost asasinat. Îmi aduc aminte foarte clar cum eram pregătiți la școală pentru eventualitatea unui raid aerian. Ne erau prezentate filme despre teste nucleare, în care vedeam case explodând și dispărând cu desăvârșire. La fiecare câteva luni participam la instrucție pentru ca „bomba" să ne găsească pregătiți. Și astăzi îmi aduc aminte teama pe care o simțeam când îmi imaginam că într-o zi aș fi stat în bancă, iar viața, așa cum o știam, s-ar fi putut sfârși. Atunci când se dădea alarma, profesorul ne punea să ne ascundem sub bănci. Mi-am dat seama că vechiul meu pupitru din lemn, cu scaun atașat, nu mi-ar fi oferit cine știe ce protecție.

Odată, în timpul unei instrucții, un coleg, pe nume Kenny, s-a îndreptat spre fereastră în timp ce restul clasei se ascundea sub bănci. „Ce faci ? Ascunde-te sub bancă !", l-a certat profesorul. „Domnule Brown, dacă tot e să mor, mai degrabă aș sta în picioare ca să privesc lumina aceea orbitoare în loc să mă ascund sub bancă !", a venit replica lui Kenny.

Mulți dintre noi își trăiesc întreaga existență ascunși sub bancă, crezând că eșecul și respingerea sunt cele mai rele lucruri care ni s-ar putea întâmpla. Cu toate acestea, interviurile luate celor 200 de persoane m-au făcut să ajung la o altă concluzie, respectiv la faptul că *lucrul de care ar trebui să ne temem cel mai mult este regretul de a nu fi încercat.*

Alegeți calea către cel mai bun deznodământ

Cum putem face să evităm o viață plină de regrete ? În prefața acestei cărți am pomenit despre o doamnă pe nume Margaret, care mi-a povestit cum a încercat să își trăiască viața din perspectiva unei bătrâne care ședea într-un balansoar pe o verandă. Mi-a spus că ori de câte ori se afla în fața unei hotărâri importante își adresa următoarea întrebare : „Ce decizie îmi voi fi dorit să fi luat atunci când voi fi bătrână și mă voi afla în balansoar, pe verandă, gândindu-mă la viața mea ?" Mi-a declarat că, aproape de fiecare dată, îi apărea clar în față calea pe care ar fi trebuit să o aleagă. Deena Metzger, binecunoscută autoare și ghid spiritual, a rezumat lucrurile astfel : „Alegeți calea către cel mai bun deznodământ."

Aceasta este o modalitate interesantă, dar simplă, de a vă trăi viața fără regrete. Continuăm să privim înainte și să ne întrebăm *dacă atunci când vom ajunge la bătrânețe sau la sfârșitul vieții vom regreta pașii pe care urmează să îi facem.* Calea pe care ne aflăm la acest moment ne conduce spre regrete sau spre lipsa acestora ?

Încă de timpuriu, când eram tânăr adult, mi s-au oferit multe ocazii de a face lucruri interesante. Pe măsură ce ascultam poveștile de viață ale oamenilor, mi-am dat seama că unul dintre regretele mele cele mai profunde avea de-a face cu oportunitățile pe care le refuzasem, adeseori din teamă. Unul dintre aceste momente s-a petrecut atunci când mă aflam la seminar, studiind ca să devin pastor. Mi s-a oferit în două rânduri ocazia de a sluji, pe perioada verii, în două parohii situate în două dintre cele mai mari rezervații naturale ale Americii (Grand Teton și Shenandoah). Natura deținuse întotdeauna un loc aparte în sufletul meu, însă crescusem într-o metropolă și nu avusesem niciodată ocazia de a petrece mult timp în aer liber. Ideea de a sluji într-o rezervație naturală era deosebit de atrăgătoare, iar o parte din mine știa că experiența ar fi fost inestimabilă. Cu toate acestea, eram implicat într-o relație la momentul respectiv și mă preocupa ideea de a fi despărțit de acea persoană vreme de câteva luni ; așadar, am refuzat ambele propuneri. Și astăzi cred că dacă m-aș fi închipuit bătrân, stând pe verandă, poate că m-aș fi auzit spunându-mi : „Dacă relația este una puternică, atunci va supraviețui absenței, iar tu iubești natura și este posibil să nu ți se mai ofere această ocazie." Relația nu a rezistat, iar ocazia nu a mai revenit.

Există însă și un exemplu mai recent din viața mea. În ultimul an, un bun prieten mi-a oferit ocazia de a petrece o lună în estul Africii împreună cu alți 15 bărbați trecuți de a doua tinerețe, ca să stăm de vorbă cu bătrânii înțelepți ai triburilor locale și să ne bucurăm de natură. Era ca un vis devenit realitate, însă acea perioadă se anunța a fi totodată și cea mai aglomerată din acel an și ar fi trebuit să renunț la o sumedenie de proiecte pentru a face acea călătorie. De data aceasta i-am făcut o vizită bătrânului de pe verandă. El mi-a spus : „Când vei ajunge la vârsta mea nu îți vor lipsi banii pe care îi vei pierde luna aceasta, însă vei avea Africa în suflet." Am plecat în călătorie, am ajuns să cunosc câteva culturi deosebit de fascinante, am văzut imagini tulburătoare în natură, pe care nu le mai văzusem

vreodată, și am simțit lipsa familiei, lucru care mi-a reamintit cât de mult înseamnă pentru mine. Când mă aflam în Tanzania, în tovărășia bătrânilor înțelepți ai triburilor de acolo, mi-a încolțit în minte ideea acestui proiect. Preocuparea manifestată față de perturbarea programului „încărcat" era cât pe ce să mă împiedice să mă bucur de cea mai importantă experiență din viața mea.

Concluzia cea mai importantă la care m-au adus interviurile ce au făcut posibilă apariția acestei cărți a fost că cel de-al doilea secret constă în faptul că trebuie să încercăm să obținem lucrurile pe care ni le dorim în viață, deoarece este puțin probabil să ajungem să regretăm că am încercat și am eșuat. Cea de-a doua lecție importantă este că dacă aveți o relație ce trebuie remediată, atunci remediați-o acum. Când mi-am întrebat interlocutorii ce regretă în viață, cei mai mulți mi-au vorbit despre persoane, probleme nerezolvate, cuvinte nerostite și relații întrerupte ce nu au mai fost reluate.

Să trăiți ca și cum timpul dumneavoastră ar fi limitat

De-a lungul timpului am coordonat nenumărate sesiuni de dezvoltare personală și a abilităților de conducere, împreună cu prietenul meu, dr. David Kuhl, medic generalist și autor deosebit de talentat. În cadrul seminariilor susținute punem în practică un exercițiu în care rugăm participanții să își închipuie că nu mai au decât șase luni de trăit. Le spunem că nu pot ști cu certitudine dacă în aceste momente vor avea sau nu probleme de sănătate. Apoi le oferim o dată anume, respectiv șase luni din momentul în care participă la seminar.

„Închipuiți-vă că în acea zi, după ce ați avut la dispoziție șase luni, începând din acest moment, veți muri. Care sunt cele cinci lucruri pe care trebuie să le faceți înainte de a se întâmpla acest lucru?", îi întrebăm. Atmosfera din sală devine deosebit de tensionată și adeseori auzim remarci care se doresc a fi amuzante, însă sunt făcute cu stângăcie. După ce participanții notează lucrurile pe care trebuie

să le facă în acele șase luni, răspunsul cel mai des întâlnit are a face cu o relație ce trebuie remediată. Alteori este vorba despre un vis îndelung amânat. De îndată ce termină de completat lista, persoanele prezente sunt întrebate: „Dacă ați mai avea numai șase luni de trăit și ați dispune de lista cu lucrurile pe care trebuie să le faceți în această perioadă, sunt ele suficient de importante pentru a le realiza, indiferent de cât timp ați mai avea la dispoziție?" Deși este o întrebare retorică, este evident pentru toți cei prezenți că deja se află în această situație. Poate că mai avem într-adevăr doar șase luni de trăit, iar faptul că ne punem întrebarea cum am trăi în cazul în care nu mai avem decât puțin timp la dispoziție deschide o cale minunată spre o viață fără regrete.

Bob, biologul în vârstă de 59 de ani, a subliniat în cadrul discuției avute că trebuie să ne asigurăm că nu avem regrete în ceea ce îi privește pe cei din jur. „La un moment dat, relația cu părinții se deteriorase. Ei nu erau de acord cu mariajul pe care doream să îl fac și efectiv ne dăduseră afară din casă pe mine și pe logodnica mea, spunându-mi că, dacă intenționam să o aleg pe ea în defavoarea lor, trebuia să plec. Multă vreme nu am vorbit, însă câțiva ani mai apoi am adus în discuție faptul că trebuie să reluăm acea conversație și să trecem peste animozități. Atât de mulți uită de aceste probleme încât la sfârșitul vieții acestea ajung să îi urmărească. Trebuie să încerci cel puțin să le găsești o rezolvare."

Lucy, care acum a trecut de vârsta de 70 de ani, se îndepărtase de mama sa de multă vreme. Cele două nu mai vorbiseră de cel puțin 20 de ani, înainte ca mama sa să se stingă din viață. „Îmi doresc să o fi contactat mai devreme și să îi fi arătat ce înseamnă dragostea. I-aș spune oricui este dispus să asculte că, dacă are un lucru de spus, să îl spună mai devreme, chiar dacă nu se simte pregătit."

Cu mulți ani în urmă, o doamnă pe nume Betty a participat la un seminar pe care îl organizam. Am vorbit despre regrete și despre cum, adeseori, avem relații ce trebuie remediate. Le-am cerut celor

prezenți să scrie numele unei persoane de care se îndepărtaseră. Apoi i-am rugat să își imagineze că ajunseseră la sfârșitul vieții, că stăteau pe o verandă și erau foarte bătrâni. Ce și-ar fi dorit să se fi întâmplat cu persoana aleasă anterior?

Câteva săptămâni mai târziu, am primit o scrisoare prin poștă de la Betty. Îmi scria că nu mai vorbise cu fiul său de aproape 20 de ani. O durere minoră se transformase într-o rană adâncă după atâția ani în care fusese neglijată. Niciunul nu inițiase vreo discuție și nici măcar nu făcuse vreun prim pas în acest sens. După ce participase la seminarul meu, se imaginase în ipostaza în care ajunsese la bătrânețe și ajunsese la concluzia că avea să regrete profund dacă nu ar fi încercat să repare lucrurile și relația. „Știu că aș putea trăi cu faptul că mi-a respins inițiativa, însă nu aș putea trăi cu faptul că nu am încercat", îmi scria ea în scrisoare.

Așadar și-a sunat fiul și i-a spus ce simțea. „Nici măcar nu îmi mai amintesc acum ce s-a întâmplat între noi și poate că a fost un lucru important la acea vreme. Îmi pare rău pentru contribuția personală la această situație, însă 20 de ani înseamnă prea mult timp pentru două persoane care la un moment dat s-au aflat una în brațele celeilalte", spunea Betty. Fiul său i-a venit în întâmpinare la telefon, iar toți acei ani de neînțelegeri au fost dați uitării. Au dispărut întru totul, la fel ca regretul pe care l-ar fi resimțit mai mult ca sigur la sfârșitul vieții.

Când l-am întrebat pe Bob, prietenul meu, care acum avea 60 de ani, dacă se temea de moarte, răspunsul său a fost: „Nu mă neliniștește gândul morții. Când îmi va veni vremea voi avea un zâmbet pe buze. Am un sentiment de bine când mă gândesc la viața mea, la ce las în urmă și la modul în care mi-am trăit existența." Aceasta este recompensa unei vieți fără regrete.

Cu siguranță, nu există perfecțiune în această viață și vom avea unele regrete oricâtă prudență am manifesta. Deși unii oameni au fost recomandați de cei din jur ca fiind înțelepți, aceștia au prezentat

totuși multe regrete. Indiferent cât de atent ne-am trăi existența, întotdeauna vom avea ceva de regretat. Și totuși, acești bătrâni înțelepți mi-au arătat cum să fac față regretelor.

Regretele trebuie uitate pur și simplu

Mulți mi-au spus că este important să nu acorzi importanță regretelor și să nu fii prea aspru cu propria persoană. John, care se apropia de 94 de ani atunci când l-am intervievat, a făcut câteva remarci înțelepte despre regrete. Și-a petrecut 35 de ani din viața sa de adult în calitate de jurnalist al Partidului Comunist din Canada. Ca tânăr idealist, profund tulburat de nedreptățile din lume încă din adolescență, a decis să își dedice viața „partidului" pe care, la fel ca multă lume de la acea vreme, l-a considerat drept un vector al dreptății sociale. De-a lungul anilor a descoperit multe motive de îndoială în ceea ce privește scopurile și mijloacele partidului, însă a continuat să lucreze pentru acesta în speranța că lucrurile se vor schimba. A întrezărit un licăr de speranță în direcția unei schimbări atunci când i s-a propus să lucreze, în calitate de editor, pentru o revistă comunistă internațională, publicată la Praga. Aceasta se întâmpla în 1968, când o mișcare de reformă începuse să își facă simțită prezența în Cehoslovacia, pledând pentru „socialismul cu față umană". Însă acea urmă de speranță a fost distrusă fără drept de apel atunci când tancurile rusești au năvălit în țară și au anihilat noua mișcare de reformă. Evenimentul a distrus și credința lui John în partid. Pentru el, acel moment a fost „picătura care a umplut paharul". La scurt timp după ce a revenit în Canada, John a părăsit partidul.

Cu toate acestea, nu s-a lăsat copleșit de regrete, lucru care s-a dovedit a fi comun tuturor persoanelor cu care am stat de vorbă. Nu era vorba de faptul că acestea avuseseră parte de mai puține deziluzii sau ocolișuri, ci pur și simplu știuseră cum să le facă față. Iată ce îmi spunea John: „În prima parte a vieții mele, scopul meu

era speranța într-o lume mai bună, după care a urmat o dezamăgire cruntă. Atunci când se întâmplă una ca asta, evident că ai regrete și ajungi să te întrebi: mi-am irosit viața? Știu că am avut parte de o experiență bogată și totuși uneori mă întreb unde aș fi ajuns dacă aș fi ales o altă cale. Însă nu poți trăi sub semnul lui «dacă». Am abordat restul vieții mele fără prejudecată și am avut parte de multe momente fericite. Am știut încă din copilărie că eram înzestrat cu un talent artistic nativ, însă munca nu îmi permisese să îl exprim. Timp de doi ani, cât am locuit la Praga, dispunând de ceva mai mult timp liber, am urmat un curs de peisagistică, iar aceasta a evoluat într-un hobby care a conferit un alt sens existenței mele (în ultima sa parte). Când am revenit în Canada, mi-am folosit cunoștințele de editare, dobândite de-a lungul carierei mele în cadrul partidului, pentru a pătrunde în domeniul editării publicațiilor de sănătate, lucru pe care l-am făcut cu o plăcere deosebită timp de mai bine de 15 ani. În paralel am urmat cursuri de artă grafică, am obținut o diplomă în tehnica acuarelei și, după ce m-am pensionat, pictura a devenit cea de-a treia carieră. Dacă nu ar fi fost aceste rute ocolitoare, pe care mulți le-ar privi drept regrete, poate că nu mi s-ar fi întâmplat atât de multe lucruri minunate de-a lungul vieții."

Elsa, care împlinise 70 de ani, mi-a declarat că cel mai bun sfat primit vreodată era cel pe care i-l dăduse fiica sa, care îi spusese: „Mami, pur și simplu trebuie să te scuturi și să o iei de la capăt." O trăsătură comună interlocutorilor ce fuseseră recomandați de către cei din jurul lor drept persoane care aflaseră fericirea era capacitatea de „a se scutura și a o lua de la capăt". Nu era ca și când avuseseră parte de mai puține dezamăgiri, însă refuzau să se lase învinși de obstacole. *Poate că aflarea fericirii depinde uneori de pasul pe care îl facem înainte după ce am făcut un pas înapoi.* Întotdeauna vor exista impedimente, iar acestea ne vor obliga să riscăm din nou. Să iubim după ce am fost răniți sau am avut un moment de rătăcire. Să încercăm din nou chiar dacă am eșuat sau am fost respinși. Sau, ca

în cazul lui John, să ne dăm pur și simplu seama că ne-am aflat pe o cale greșită. John s-a scuturat și s-a reorientat în viață. Ascultând poveștile a peste 200 de oameni, mi-am dat seama că acesta era numitorul comun.

Manifestăm un soi de delicatețe atunci când vine vorba de regrete. Se spune adesea că nu îi putem ierta pe cei din jur dacă nu ne putem ierta pe noi în primul rând. Deși unul dintre secrete constă în a nu avea regrete, mulți dintre noi vor avea unele păreri de rău. Așadar, trebuie să alegem să ne acceptăm regretele, să le scăldăm în iertare și să fim convinși că majoritatea timpului am făcut tot ce ne-a stat în putință la acel moment. Acceptarea regretelor și lăsarea lor în trecut este un semn de înțelepciune. Într-adevăr, am observat că unul dintre lucrurile care îi deosebește pe acești „bătrâni înțelepți" de oamenii mai puțin fericiți pe care i-am intervievat a fost modul de abordare a regretelor din viața lor. Interlocutorii cei mai fericiți erau cei care își acceptaseră existența, în vreme ce aceia nefericiți se concentrau în continuare asupra regretelor și oportunităților pe care le rataseră.

Și totuși, regretele joacă un rol pozitiv în viață. Părerile de rău ne pot aduce aminte de lucrurile cu adevărat importante, iar dacă le acordăm atenția cuvenită ne pot feri de regretele și mai mari care ne așteaptă. La fel cum regretul că nu am profitat de oferta de a sluji în parohiile din rezervațiile naturale m-a făcut să accept să merg în Africa, putem apela la personalitățile noastre din trecut și putem afla cum anume să procedăm. Viețile noastre nu pot exclude regretele sau greșelile întru totul, însă dacă apelăm în mod regulat la personalitățile noastre anterioare este posibil să ne îndeplinim în mare parte menirea.

Când mi-am întrebat interlocutorii dacă riscaseră îndeajuns, aproape toți mi-au spus că nu. Poate că abia după o viață îndelungată începem să realizăm că am avut mult mai puține de pierdut decât ne-am dat seama. Ce riscuri v-ați asuma dacă ați ști că nu ați

mai avea de trăit decât un an ? Aveți o existență comodă, în care vă ascundeți sub bancă, sau vă aflați în picioare, lângă fereastră, pentru a vedea mai bine spectacolul ? Dacă ar fi să vă priviți viața din perspectiva unei persoane în vârstă, care stă pe verandă, ce anume v-ați dori să fi făcut ?

Cel de-al doilea secret constă în *a trăi fără regrete*.

Iată patru întrebări la care să reflectați săptămânal pentru a putea transpune în practică acest secret :

- Am acționat din teamă astăzi sau săptămâna aceasta ? Cum aș putea fi mai curajos(oasă) mâine sau săptămâna viitoare ?
- Am acționat conform convingerilor mele săptămâna aceasta ? Cum aș putea să mă apropii și mai mult de acestea săptămâna viitoare ?
- Ce pas ar trebui să fac acum în viață pentru ca să acționez cu curaj, nu cu teamă ? Ce aș face în mod diferit la momentul acesta, dacă ar fi să-mi trăiesc viața din perspectiva unei persoane în vârstă, care își revede viața, stând pe o verandă ?
- Cum reacționez în prezent în fața obstacolelor din viața mea ? Înaintez sau mă retrag ?

CAPITOLUL 5

AL TREILEA SECRET: FIȚI ÎNTRUCHIPAREA DRAGOSTEI

Dragostea este viața, iar dacă ratezi dragostea, ratezi viața.
Leo Buscaglia

Dacă vrei ca cei din jur să fie fericiți, cultivă compasiunea.
Dacă vrei să fii fericit, cultivă compasiunea.
Dalai Lama

David, care împlinise vârsta de 70 de ani, mi-a povestit despre o experiență pe care a avut-o atunci când tatăl său se afla pe patul de moarte. Familia se adunase din diverse colțuri ale lumii pentru a-i fi alături în acele ultime zile. David a observat că, în această perioadă, tatăl său nu vorbea despre posesiunile materiale pe care le avusese. Nu pomenea de mașini, case sau de orice alte bunuri pe care le dobândise de-a lungul vieții. Dimpotrivă, se înconjurase de fotografii care îi aminteau de momentele speciale ale existenței – nunți, nașteri, excursii făcute împreună cu familia, timpul petrecut cu prietenii. Urmărindu-l pe tatăl său care trăgea să moară, David a ajuns la următoarea concluzie: „La sfârșitul vieții, când nu mai avem decât puțin timp la dispoziție, dragostea este cu adevărat singurul lucru care contează." Mulți ani la rând, David a purtat cu sine această imagine – o imagine care l-a îndrumat în ceea ce privește modul în care și-a trăit viața. Leo Buscaglia, marele autor american de origine italiană, cunoscut pentru scrierile sale motivaționale,

a declarat odată că „dragostea este viața, iar dacă ratezi dragostea, ratezi viața".

Cele câteva sute de conversații pe care le-am avut în cadrul acestui proiect demonstrează fără îndoială că dragostea, atât cea dăruită, cât și cea primită, constituie elementul fundamental al unei vieți fericite, pline de sens. Desigur, această concluzie nu a fost una neanticipată. Când am rugat unele persoane să ghicească ceea ce am aflat din discuțiile avute cu aceste persoane în vârstă despre viețile lor, marea majoritate a răspuns că dragostea era probabil atât un motiv major de bucurie, cât și un motiv major de tristețe. Aveau dreptate.

Și, totuși, cel mai important lucru pe care l-am aflat despre secretele unei vieți fericite, pline de sens, a constat în faptul că nu este suficient doar *să primim dragoste*. Am aflat că secretul aflării fericirii și al menirii este, de asemenea, *să fii o persoană iubitoare*. Așadar, cel de-al treilea secret pe care trebuie să îl descoperim este cel de *a deveni întruchiparea dragostei*.

Dragostea ca alegere

Când spun că trebuie să devenim întruchiparea dragostei, trebuie să definesc mai întâi de toate dragostea. Dragostea este un termen care are un întreg apanaj. Este necesar să distingem între *reacția afectivă provocată de dragoste* și *alegerea de a iubi*. În cadrul societății noastre, dragostea este, de obicei, percepută ca fiind o simplă emoție. Spunem lucruri de genul „este îndrăgostită până peste cap de el", „iubim golful și pizza", „adorăm să petrecem" ș.a.m.d. – însă toate acestea se referă la emoția provocată de faptul că simțim dragostea. Pe de altă parte, pe măsură ce-mi ascultam interlocutorii, am început să realizez că atunci când vorbeau despre importanța dragostei în viețile lor, aceștia defineau dragostea mai mult ca pe o opțiune decât ca pe o reacție afectivă. Secretul unei vieți fericite,

care și-a aflat menirea, era de a alege să fii o persoană iubitoare, adică de *a deveni întruchiparea dragostei.*

Deși poate că nu dispunem de capacitatea de a „simți" dragostea la cerere, stă permanent în puterea noastră să alegem să devenim întruchiparea dragostei. Acest secret poate fi trăit în trei feluri. Mai întâi de toate alegem să ne iubim pe noi înșine. În al doilea rând, alegem să manifestăm dragoste față de apropiați (familie, prieteni ș.a.m.d.). În fine, trebuie să alegem să devenim întruchiparea dragostei în toate interacțiunile noastre.

La 73 de ani, Paul era un om de afaceri care se retrăsese din activitate și care mi-a mărturisit încă de la începutul discuției noastre că avea cancer. Mi-a declarat, de asemenea, că era infirmier voluntar în cadrul unui azil, adică petrecea ore în șir în compania unor persoane aflate în stadiile terminale ale unor boli, ajuntându-le să se simtă cât mai confortabil în timpul care le mai rămăsese. Deși el însuși suferea de o afecțiune care i-ar fi putut fi fatală, își petrecea zilele alinându-i pe cei aflați pe patul de moarte.

Mi-a povestit despre o experiență avută atunci când a preluat o tură în care a trebuit să stea cu un domn pe care nu avusese ocazia să îl cunoască. Pe măsură ce își prelua atribuțiile, infirmierul pe care îl înlocuia l-a tras deoparte. „Mi-a spus că domnul cu care urma să stau avea cancer, iar cancerul i se răspândise la nivelul feței. A adăugat că era destul de desfigurat și mi-a spus să fiu pregătit, căci era posibil să am un șoc vizibil atunci când aveam să îl întâlnesc. Când am intrat în salon, am descoperit o figură deformată în totalitate, plină de răni deschise. La început am simțit dezgust."

Paul își amintea că, deși dezgustat, a avut puterea de a alege să îl iubească pe acel om. „În acel moment am ales să îl privesc cu ochii dragostei. S-a transfigurat și am văzut frumusețea ce se afla în interiorul acestui om. Am putut vedea cum spiritul i se învigorează deoarece cred că, la nivel subconștient, și-a dat seama că alesesem să îl

iubesc." Paul a realizat ceva ce multe dintre persoanele intervievate mi-au relatat: faptul că puterea de a alege să iubim ne transformă.

Dragostea despre care vorbesc nu se referă la reacția afectivă, ci *este alegerea de a deveni o persoană iubitoare*. Când scriu despre cel de-al treilea secret, cel de *a deveni întruchiparea dragostei*, nu scriu despre simțirea dragostei, ci despre alegerea dragostei.

Mai întâi de toate iubiți-vă pe sine

Prima modalitate de a transpune în viețile noastre acest secret este de a alege să ne iubim pe noi înșine. Nu putem afla fericirea decât dacă alegem mai întâi de toate să ne recunoaștem meritele. Iubirea de sine este esențială pentru a fi o ființă umană integră din punct de vedere spiritual. Pentru unii dintre noi, iubirea de sine poate fi ceva firesc deoarece educația primită și experiențele avute timpuriu ne-au conferit un sentiment profund al propriei valori, însă pentru alții dragostea de sine se face simțită anevoie.

Elsa, în vârstă de 71 de ani, a fost citată în capitolul precedent vorbind despre asumarea riscurilor, însă tot ea mi-a dat cele mai multe lecții în ceea ce privește dragostea. Crescând în perioada celui de-Al Doilea Război Mondial în Germania, a avut o copilărie dificilă. Tatăl ei era ofițer în armata germană. Deși avea doi frați mai mari decât ea, tatăl ei își dorise întotdeauna o fată, iar atunci când Elsa a sosit pe lume, i-a oferit toată dragostea și afecțiunea de care era în stare. Însă tatăl ei și-a abandonat familia pe când ea avea cinci ani, alegând să revină acasă după război. Elsa a simțit că, din acel moment, mama sa a început să o trateze într-un mod lipsit de dragoste.

„Îmi aduc aminte că, pe măsură ce creșteam, nu m-am simțit prea iubită de mama. În copilărie mi se părea că îi iubește mai mult pe frații mei decât pe mine. Mulți ani mai târziu, mare fiind, aveam să aflu că nu era o simplă impresie. Tatăl meu își dorise întotdeauna o fată, așadar atunci când am sosit pe lume mi-a oferit toată dragostea lui.

Când a părăsit-o pe mama, aceasta și-a manifestat resentimentele față de mine. Închipuiți-vă cum e să fii doar o fetiță și să simți că mama ta nu te iubește, fără să știi de ce."

Elsa își aduce aminte de o adolescență foarte dificilă, în absența dragostei, însă își amintește, de asemenea, și de momentul în care a făcut o descoperire importantă. „La un moment dat, nu pot spune exact când anume, mi-am dat seama că dacă nu reușeam să atrag dragostea trebuia să «devin întruchiparea dragostei». E dificil de explicat, însă am realizat că, deși puteam influența în mică măsură faptul de a fi iubită de cei din jur, puteam influența întru totul faptul de a deveni o persoană iubitoare. Cumva mi-am dat seama că, dacă deveneam o persoană iubitoare, lumea nu avea de ales decât să mă iubească. De asemenea, am realizat că Dumnezeu mă iubește și că simplul fapt că eram o ființă umană era un mare merit în sine, pe care nu mi l-ar fi putut lua nimeni. Cu toate că nu pot explica lucrul acesta, a avut loc o transformare atunci când am ales să devin întruchiparea dragostei, nu să caut dragostea."

Povestea Elsei ne reamintește că putem influența în mică măsură atragerea dragostei, însă dispunem de o mare putere atunci când vine vorba de dăruirea dragostei. Indiferent de cum am fost tratați de cei din jur, actul de a deveni întruchiparea dragostei ne transformă, lucru de altfel dovedit și de viețile celor precum Nelson Mandela, care a fost închis pe nedrept vreme de câteva decenii, dar care a ales să iubească. Alegerea sa a contribuit la transformarea plină de alinare a Africii de Sud. Istoria abundă în exemple de persoane care au făcut alegerea contrară, de asupriți care au devenit asupritori (la nivel național sau în cadrul familiei). Mai mult decât atât, povestea ei ne reamintește că, pentru a deveni o persoană iubitoare, fiecare dintre noi trebuie să înceapă prin a-și îndrepta dragostea către sine.

Una dintre cele mai importante modalități prin care alegem să ne iubim pe noi înșine constă în atenția acordată lucrurilor pe care le digerăm. Se spune că suntem ceea ce mâncăm, însă din punct

de vedere spiritual, suntem ceea ce credem. Ființele umane au, în medie, între 45.000 și 55.000 de gânduri pe zi, o adevărată conversație interioară continuă. Vorbim cu noi înșine zi lumină. Majoritatea gândurilor noastre sunt inofensive, însă multe dintre ele au un impact semnificativ asupra modului în care ne percepem. De exemplu, ori de câte ori ne spunem lucruri de genul „sunt un(o) ratat(ă)", „nu merit să fiu iubit(ă)", „sunt neatrăgător(oare)", „trebuie să mă impun în fața celorlalți", „sunt gras (ă)", „nu sunt un părinte bun", „nu sunt o persoană bună" comitem acte care subminează dragostea față de sine.

Lee, în vârstă de 78 de ani, și-a petrecut întreaga viață încercând să înțeleagă creierul uman și modul în care ne hipnotizăm cu propriile noastre gânduri. Acesta mi-a spus: „adeseori, tineri fiind, suntem programați, devenim acaparați de un fel de perspectivă toxică asupra sinelui. Aceasta mi s-a întâmplat și mie când eram tânăr. Prin propriile gânduri avem, de asemenea, puterea de a ne trezi din hipnoză, prin alegerea de a sădi flori sau buruieni. Subconștientul tratează fiecare gând ca pe un deziderat."

După ce a spus aceste lucruri mi-am dat seama că majoritatea persoanelor pe care le intervievam, persoane despre care mi se spusese că aflaseră adevărata fericire și înțelepciune, își petrecuse foarte mult timp plantând flori. Subconștientul chiar tratează fiecare gând ca pe un deziderat. Acești oameni vorbeau despre puterea gândurilor cărora alegem să le dăm ascultare. Lee se referea la aceasta prin expresia „a sădi flori sau buruieni". Dragostea de sine se rezumă la lucrurile care ajung în mintea noastră, iar noi deținem puterea asupra acestei conversații interioare.

Tatăl unuia dintre interlocutorii mei, pe nume Pravin, suferea de o afecțiune psihică severă și, într-un final, s-a sinucis. Ani la rând, acesta a simțit un sentiment profund de responsabilitate față de boala tatălui său, precum și un sentiment de desconsiderare care deriva din teama că și el, la rândul său, avea să se îmbolnăvească

psihic. Doar după ce a ajuns la maturitate și-a dat seama că și-a risipit o mare parte din energie încercând să dovedească faptul că valora ceva. A realizat, de asemenea, că nu făcuse decât să sădească buruieni în subconștientul său. În fiecare zi abdica în fața gândurilor care îi spuneau că nu valorează nimic. Însă ulterior, după o perioadă de reflecție în ceea ce privește propria persoană, a ajuns la concluzia că, în calitate de adult, dispunea de puterea de a alege să se iubească pe sine. Putea alege în orice moment să nu dea ascultare gândurilor demoralizante. Ori de câte ori îi treceau prin minte idei care l-ar fi făcut să nu se iubească pe sine, gânduri care îl făceau să se simtă responsabil pentru boala tatălui său, sau care îi sugerau că avea să ajungă la fel ca tatăl său, avea puterea de a le înlocui cu unele care îi ridicau moralul. Această transformare a durat mult timp, însă a reușit, într-un final, să se trezească din hipnoză. Fiecare dintre noi avem puterea de a face aceasta : de a înlocui gândurile demoralizante care ne trec prin minte cu altele, diferite. Afirmația „sunt responsabil pentru boala tatălui meu" a putut fi înlocuită cu „boala lui nu a fost vina nimănui și nu aș fi putut schimba lucrurile". A avut puterea de a înlocui ideea că „voi ajunge ca tatăl meu" cu cea potrivit căreia „nu sunt tatăl meu și îmi voi crea propriul destin". La prima vedere, această abordare poate părea una evidentă și nu ar merita detaliată, însă este uimitor cum mulți dintre noi ne autohipnotizăm cu gânduri menite să înăbușe orice inițiativă și cum mulți dintre noi nu nutrim dragoste față de eul propriu.

În tradiția Navajo există o legendă minunată. Un indian Navajo vârstnic îi spune nepotului său că, uneori, simte că în interiorul său se dă o luptă. Îi spune că este vorba despre o luptă între doi lupi, unul dintre ei fiind rău. Acest lup reprezintă mânia, invidia, tristețea, regretul, lăcomia, aroganța, autocompătimirea, vinovăția, resentimentele, inferioritatea, superioritatea, teama de a-ți alina trupul și sufletul, neliniștea manifestată față de succes, teama de a explora adevărul arătat de cei din jur, frica de a se pune în pielea altora și de

a întrezări crâmpeie din realitatea percepută de aceștia prin ochii și inimile lor, folosirea scuzelor fără acoperire, despre care inima sa știe că nu sunt adevărate etc. Celălalt lup este bun. Acesta reprezintă bucuria, pacea, dragostea, speranța, seninătatea, spășirea, bunătatea, empatia, faptul că îți pasă de cei care te-au ajutat în pofida faptului că eforturile lor nu au fost întotdeauna duse până la capăt, disponibilitate de a ierta (atât pe tine, cât și pe cei din jur), faptul că realizezi că propriul destin se află în mâinile tale.

Nepotul se gândește un pic și întreabă: „Și care dintre lupi câștigă, bunicule?" Bunicul îi răspunde: „Lupul pe care aleg să îl hrănesc."

Un prim element al acestui secret este să hrănim lupul cel bun din interiorul nostru.

Transformați dragostea într-o prioritate

Cel de-al doilea element al acestui secret constă în alegerea de a manifesta dragoste față de cei apropiați nouă și de a transforma relațiile bazate pe acest sentiment într-o prioritate a vieții noastre. Când am întrebat persoanele intervievate ce anume le-a adus cea mai mare fericire, răspunsurile primite s-au referit aproape invariabil la partenerii de viață, copii, părinți și prieteni. Mi s-a confirmat încă o dată faptul că persoanele care acordă atenție dezvoltării unor relații personale profunde ajung să cunoască fericirea. În mod similar, atunci când mi-am întrebat interlocutorii despre regretele avute, răspunsurile primite s-au referit, de asemenea, la relații, la lipsa de prioritate acordată acestora sau la sentimentul că nu au manifestat dragostea față de persoanele cele mai importante. Cu mulți ani în urmă, pe vremea când eram pastor, o doamnă în vârstă, plină de amărăciune, mi-a spus: „Mi-am irosit o mare parte din viață cu bunurile materiale. Persoanele s-au aflat întotdeauna pe locul al doilea în topul priorităților mele. Acum îmi dau seama că BMW-ul meu nu vine să mă viziteze la azil."

Una dintre persoanele intervievate, cu care mi-a făcut o deosebită plăcere să stau de vorbă, a fost un domn în vârstă de 62 de ani, pe nume Ken. Acesta mi-a fost recomandat de fiul său, director al unui spital, drept cel mai înțelept om pe care îl cunoștea. Am fost plăcut surprins să aflu că mulți și-au nominalizat unul dintre părinți ca fiind cea mai înțeleaptă persoană din viața lor (și sper ca, într-o bună zi, și copiii mei să creadă același lucru despre mine). Mi-am dat seama că, în calitate de părinți, ar trebui să ne străduim să ne ducem traiul în așa fel încât copiii noștri să ajungă să considere că ne-am trăit viața cu înțelepciune. E-mailul pe care mi l-a trimis fiul său transmitea următorul lucru: „Tatăl meu este singurul frizer dintr-un orășel din Iowa." Ideea de a sta de vorbă cu „frizerul orașului" m-a intrigat cumva.

Ken era frizerul comunității restrânse a orașului Waukon, din statul Iowa, de 42 de ani. „În Waukon mai existau 13 frizeri atunci când am intrat în branșă, însă le-am supraviețuit tuturor și așa am ajuns să fiu singurul frizer al orașului", mi-a spus Ken. „Am participat la funeraliile tuturor, iar acum le tund nepoții."

A fi frizer într-un oraș mic (Waukon-ul are aproape 4 000 de rezidenți) este echivalent cu a fi preot sau pastor, cu amendamentul că profesia de frizer depășește toate afiliațiile și granițele. Majoritatea oamenilor ajung să se tundă la un moment dat sau altul și, pentru o scurtă perioadă de timp, se află într-un context intim cu o altă ființă umană, care stă de vorbă cu ei și îi observă. Încă de la începutul conversației mele cu Ken mi s-a părut evident faptul că acesta nu numai că știa multe despre ceea ce înseamnă să ai o viață plină de satisfacții, care și-a aflat menirea, ci că fusese, de asemenea, și un elev silitor în toți cei 42 de ani de examinare intimă. Secretele lucrurilor care conferă sens și scop vieții, dar și ale lucrurilor care privează existența de acestea, nu îi fuseseră împărtășite în zadar.

„Dacă privești îndelung îți dai seama ce îi face pe oameni să fie fericiți", mi-a declarat el. „Am observat că dacă ai parte de dragoste

în viață și de un serviciu care să îți dea un scop, atunci ești un om fericit." Nu mi-a luat mult ca să-mi dau seama că Ken avea parte atât de dragostea familiei și prietenilor, cât și de o îndeletnicire care îi conferea un scop bine conturat, ce nu se rezuma nici pe departe la tuns. Pentru el, serviciul său îi oferise ocazia de a se pune în slujba celor din jur și de a dezvolta prietenii adevărate.

Mi-a povestit că cel mai bun sfat pe care îl primise vreodată venise de la soția tatălui său, care îi spusese la începutul relației lor că „vor exista bătălii în amonte și bătălii în aval; lucrurile astea fac parte din viață. Succesul tău nu stă în carnetul de cecuri – succesul tău stă în oamenii pe care îi cunoști și îi influențezi de-a lungul vieții."

Tatăl lui Ken a murit pe când acesta era foarte tânăr. Din moment ce era cel mai mare dintre cei patru copii ai familiei, Ken și-a asumat rolul de tată și a decis că trebuia să se asigure că avea să fie un exemplu demn de urmat. „Am simțit că trebuia să devin tatăl care ar fi fost tatăl meu." Mi-a spus că mulți oameni ajutaseră familia sa, formată din patru copii și o mamă singură, atunci când era tânăr. Și a hotărât că avea să încerce să le fie aproape semenilor, așa cum și aceștia îi fuseseră aproape.

Prietenii, familia și cei din jur fuseseră întotdeauna cel mai important lucru din viața sa. I-a spus soției sale că avea să dea un anunț în ziar – „casă nou-nouță de vânzare, nu a fost folosită niciodată" – deoarece niciodată nu își petreceau vremea acasă, ci întotdeauna ieșeau cu prietenii și familia.

Ken este un exemplu minunat în ceea ce privește lucrurile pe care le-am aflat în urma acestor interviuri. Dacă transformăm relațiile apropiate într-o prioritate și dacă nutrim afecțiune față de cei dragi vom afla fericirea. Acesta este motivul pentru care cel de-al doilea element al acestui secret constă în a transforma persoanele într-o prioritate, a ne face timp pentru prieteniile adevărate și a ne asigura că în fiecare zi ne întrebăm dacă manifestăm dragoste față de cei dragi.

Desigur, pare a fi simplu să transformăm persoanele într-o prioritate și să nutrim afecțiune față de acestea. Am descoperit că, deși acest secret nu este cu adevărat un secret, adeseori mulți dintre noi pun lucrurile materiale mai presus de oameni și, prinși de evenimente, uităm să nutrim afecțiune față de apropiați. Multe dintre regretele cele mai profunde exprimate de interlocutorii mei au avut de-a face cu faptul că nu au fost cu adevărat aproape de cei dragi.

Dave, un bancher în vârstă de 65 de ani, aflat acum la pensie, mi-a împărtășit o poveste emoționantă. Când l-am întrebat care era cel mai bun sfat pe care îl primise vreodată despre viață, acesta mi-a spus: „Când aveam în jur de 40 de ani, soția șefului meu a murit de cancer. Atunci când acesta a revenit la serviciu după câteva luni, m-a oprit pe hol într-o zi, prinzându-mă de mânecă. «Dave», a insistat el, «petrece mai mult timp împreună cu soția ta, petrece mai mult timp împreună cu soția ta.» Chiar nu avea niciun motiv să îmi spună asta; pur și simplu m-a oprit și mi-a spus-o. Însă cred că este cel mai bun sfat pe care l-am primit vreodată. Și, dacă m-ar vedea acum, probabil că mi-ar spune că nu l-am ascultat."

A continuat prin a-mi povesti că își dorea să fi dat anii înapoi pentru a acorda o mai mare importanță relațiilor. Deși serviciul său îi adusese satisfacții, simțea că făcuse prea multe sacrificii pentru a avea succes. Dave este exemplul clasic al multora dintre persoanele pe care le-am intervievat. Importanța oamenilor în viețile acestora s-a pierdut adesea în urmărirea frenetică a carierei și a mijloacelor de întreținere.

Mai mult decât atât, unii priveau în urmă cu regretul că au lăsat mânia și lucrurile lipsite de importanță să se așeze în calea relațiilor bazate pe dragoste.

La vârsta de 68 de ani, Susan regreta retrospectiv relația pe care o avusese cu copiii săi, ajunși acum la maturitate. „Am fost atât de prinsă de viața mea personală încât nu le-am fost atât de aproape pentru a dezvolta genul de relație profundă, pe care unii oameni

o au cu copiii lor. Îmi pare rău că nu le-am fost alături cu adevărat. Văd cum multe dintre prietenele mele au relații mult mai apropiate cu copiii lor ajunși acum la maturitate și îmi doresc să pot da timpul înapoi pentru a schimba unele aspecte."

Alții regretau faptul că puseseră lucrurile lipsite de importanță mai presus de relațiile cu cei din jur. La vârsta de 84 de ani, Don spunea că își dorește să se întoarcă în timp și să stea de vorbă cu sine, tânăr fiind. „Mi-ar plăcea să mă întorc și să-mi spun : nu te enerva pe copii – nu au meritat genul acesta de comportament și de cele mai multe ori mă enervam pentru lucruri minore. Când băiatul cel mare a împlinit șase ani, m-a întrebat ce înseamnă să fii psiholog (profesia pe care o practicam). I-am spus că psihologul este o persoană care încearcă să facă oamenii fericiți." Don mi-a mărturisit că, „puțin mai târziu, în aceeași zi, îi făceam viața un chin puștiului meu în vârstă de trei ani ; acesta plângea, iar băiatul mai mare a venit și mi-a spus : «Cum, tată ? Nu ești un bun psiholog.», la care am replicat : «Momentan sunt tată ! »"

„La momentul respectiv nu am înțeles. Însă dacă aș putea da timpul înapoi, aș sta mai mult pe lângă copii, așa cum soția mea a știut să le fie prin preajmă. Uneori uităm cât de important este să îi tratăm cu respect pe cei care ne sunt dragi."

Mi-au trecut prin fața ochilor momentele în care mi-am pierdut cumpătul cu cei dragi, adeseori pentru lucruri irelevante, precum și momentele în care am fost mai puțin amabil cu persoanele apropiate. Oare și eu aveam să privesc în urmă și să-mi doresc să fi fost mult mai prezent și iubitor ? Am realizat că a deveni întruchiparea dragostei pentru cei care contează cel mai mult pentru noi se rezumă adesea la o perspectivă mult mai largă, la faptul că dragostea contează mai mult decât posesiunile materiale.

Cu câțiva ani în urmă, când copiii mei erau adolescenți, soția mi-a spus că intenționa să cumpere o trambulină de la vecini. Era mare și foarte veche (și destul de urâtă). Din moment ce fiul vecinilor plecase

la facultate, știam că își doreau foarte tare să scape de ea. Noi tocmai terminaserăm de reamenajat curtea din spatele casei, iar ideea de a avea chestia aceea „urâtă" în mijlocul ei mă irita cumplit. De îndată ce a sosit, mi-am exprimat nemulțumirea în fața soției. Prea puțin impresionată, aceasta mi-a spus că ar trebui să îmi revizuiesc prioritățile. Am privit pe geamul de la dormitor și am scos un „ah" teribil la vederea noii priveliști! Astfel comunicasem familiei neplăcerea provocată de noua vedere de la fereastra dormitorului personal.

Câteva ore mai târziu, am auzit râsul zgomotos al copiilor mei care săreau plini de entuziasm pe noua achiziție, împreună cu prietenii lor. Mi-am dat seama că în curând aveau să plece de acasă și să-și trăiască viețile ca adulți. Cu siguranță avea să îmi fie dor să le aud glasul, ecoul râsului acela autentic, din inimă, mult mai mult decât îmi lipsea, la aces moment, frumusețea noii mele „curți". A fost o lecție importantă. În fiecare moment trebuie să ne întrebăm ce contează pentru noi cu adevărat și să acționăm în consecință.

Acum în vârstă de 93 de ani, John, cel care părăsise Partidul Comunist pentru ca, ulterior, să devină artist, fusese căsătorit 52 de ani și spunea că mariajul său îi oferise cea mai mare fericire de-a lungul vieții. „Prietenii ne invidiau mereu", a declarat el, „și spuneau că eram norocoși pentru că aveam o relație atât de minunată. Când mă întrebau care era secretul, le spuneam că întotdeauna trebuie să îți tratezi partenera ca pe egala ta, lucru pe care îl făceam mereu. Trebuie să vă acceptați reciproc, cu defectele care ne caracterizează pe noi toți, dar și cu părțile bune. Poate că, la un moment dat, lucrurile vor evolua spre mai bine sau din contră, însă trebuie să îl acceptăm pe celălalt așa cum este. Ori de câte ori mă supăram pe soția mea, mă întrebam dacă motivul supărării este mai important decât relația noastră. Merita să pun în pericol dragostea pe care o nutream unul față de celălalt? Iar răspunsul era, desigur, mereu negativ."

Alegeți să îi priviți pe cei din jur cu bunăvoință

Stând de vorbă cu cei pe care i-am intervievat, am descoperit importanța faptului de a alege să îi privim pe cei din jur cu bunăvoință. În urmă cu ceva vreme am întâlnit o doamnă în vârstă de 85 de ani, consilier matrimonial de profesie, pe nume Maggie. Timp de mai bine de 50 de ani ascultase soți și soții vorbind unul despre celălalt, lucru care, în esență, ar fi trebuit să îi asigure o poziție privilegiată în viața de apoi. Când am întrebat-o ce a observat în toți acei ani în care consiliase cupluri, răspunsul ei a fost următorul: „Am observat că, la începutul relațiilor, lumea acordă atenție, aproape în totalitate, lucrurilor care le plac la partenerul de viață. Însă, cu timpul, încep să se concentreze tot mai mult asupra aspectelor care îi irită la partener, în loc să aibă în vedere aspectele plăcute. Dacă oamenii ar învăța să procedeze exact invers, majoritatea căsătoriilor și familiilor ar avea de câștigat."

Jim, ajuns acum la vârsta de 86 de ani și având un mariaj în continuare armonios, în pofida celor 65 de ani de căsnicie, aflase personal acest secret. Deși avusese o carieră militară de succes, când l-am întrebat ce conta cu adevărat pentru el, ajungea mereu la persoana soției sale. Se cunoscuseră în liceu, iar el dorea să o curteze, însă era timid. Când soția sa s-a despărțit de prietenul ei de atunci, a profitat de ocazie și a invitat-o la un film. Biletele la filmele noi costau 25 de cenți, iar reluările doar cinci, așadar a împrumutat 25 de cenți pentru a o impresiona. Din acel moment au rămas împreună și, într-un final, s-au căsătorit.

În fiecare an, de la începutul mariajului lor, el îi trimite trandafiri roșii ca să marcheze aniversarea acestei *prime* întâlniri, nu aniversarea *nunții*. „O fac atât pentru mine, cât și pentru ea. De fiecare dată când îi trimit trandafiri îmi aduc aminte de suișurile și coborâșurile căsătoriei noastre, de faptul că nu trebuie să uit niciodată în primul rând de ce m-am îndrăgostit de ea." Poate că fiecare dintre noi ar

trebui să caute mereu acești „trandafiri roșii" în persoanele pe care le iubim, concentrându-ne asupra aspectelor pozitive.

Un studiu realizat de o universitate de prestigiu a demonstrat că, la nivelul unei familii obișnuite, raportul dintre mesajele negative și cele pozitive este de 14 la 1. Fiecare apreciere pe care o facem la adresa unei persoane din familie este urmată de aproximativ 14 critici. Un studiu similar a arătat că unul dintre elementele cele mai des întâlnite în cazul mariajelor fericite și de durată este o cotă de 7 la 1 în ceea ce privește raportul pozitiv-negativ la capitolul comunicare. Și stă în puterea noastră să schimbăm această cotă. În fiecare moment putem alege să devenim întruchiparea dragostei și să ne sprijinim unul pe celălalt. Putem alege perspectiva mai largă.

Jim, care împlinise 52 de ani, mi-a povestit despre relația avută cu prima sa soție. „Prima mea soție a suferit timp de cinci sau șase ani de dureri cronice, care au survenit în urma unei intervenții chirurgicale. Din pricina durerii a ajuns să se confrunte și cu probleme mentale și a încercat să se sinucidă de mai multe ori. În perioada aceea, niciodată nu știam dacă aveam să o mai găsesc în viață atunci când mă întorceam seara acasă. Era iadul pe pământ. Experiența aceasta m-a făcut să conștientizez deosebit de acut importanța alegerii personale și mi-am dat seama că prioritățile mele principale erau familia și persoanele din jurul meu. Deși prietenii și familia, de exemplu, îmi spuseseră că aveau să înțeleagă dacă alegeam să o internez într-un ospiciu și să-mi văd de viața mea, nu am abandonat-o. Cu toate că viața noastră a fost deosebit de dificilă, prin faptul că am transformat-o în prioritatea mea numărul unu mi-am dat seama ce fel de persoană eram – și mi-a plăcut acea persoană." A continuat să-mi povestească despre cum „atunci când eram tânăr mă motivau ocupațiile grozave, însă pe măsură ce viața și-a urmat cursul, am ajuns să-mi dau seama că prietenii și familia, dar, în special, cea de-a doua soție și fiul meu vitreg îmi aduceau adevărata fericire."

Mi se pare că frizerul orașului, Ken, a avut dreptate atunci când a observat, la oamenii care se așezaseră pe scaunul său de-a lungul acelor ani, faptul că „dacă ai parte de dragoste în viață ești fericit". Și totuși, cel mai important aspect pe care l-am descoperit legat de acest secret, de a deveni întruchiparea dragostei, este că atunci când alegem să ne manifestăm cu dragoste în toate ipostazele în care ne aduce viața, când alegem dragostea și bunăvoința ca modalitate de a comunica cu lumea, fericirea ne găsește. Când oferim dragoste, aceasta se întoarce la noi sub forma fericirii.

Faceți bine pe cât posibil, însă nu faceți rău niciodată

La 63 de ani, Bansi emigrase din Tanzania, iar acum locuia în Canada. Crescută în tradiția hindusă, simțea că alegerea de a fi binevoitoare se afla în centrul unei vieți fericite. Când am întrebat-o care era cel mai bun sfat pe care îl primise vreodată, mi-a povestit despre ceva ce îi spusese mama sa pe când era copil. „Mama îmi spunea mereu: «fă bine fiecărei persoane pe care o întâlnești, dacă poți, însă asigură-te întotdeauna că nu faci rău.» Faptul că am trăit după acest crez simplu mi-a adus o mare fericire. De fiecare dată când cunosc pe cineva încerc să îi ridic moralul într-un fel sau altul, manifestându-mi afecțiunea, iar apoi trebuie să mă asigur că nu fac rău nimănui prin cuvintele sau faptele mele."

A continuat prin a-mi dezvălui că fiecare dintre noi fie dăruiește, fie împrumută viață de la cei din jur atunci când face cunoștință cu aceștia. „Cuvintele sau faptele noastre pot însenina ziua cuiva sau o pot întuneca. Întotdeauna am avut o deosebită grijă în acest sens, în special față de ceea ce spun. Limbajul este ca o lamă; poți face bine sau poți răni pe cineva cu cuvintele tale."

La scurt timp după inițierea acestor interviuri am început să realizez că cel de-al treilea secret nu consta neapărat în a primi afecțiune, nici măcar în a oferi afecțiune celor din jur, ci în a îmbrățișa întruchiparea

dragostei ca mod de a fi pentru tot restul vieții. Noi înșine ne transformăm dacă devenim întruchiparea dragostei cu adevărat.

Interlocutorii mei mi-au vorbit despre cum, pe măsură ce au trecut prin viață, au devenit tot mai conștienți de importanța faptului de a fi o persoană iubitoare, respectiv a alegerii de a manifesta bunăvoință. Am aflat că a deveni întruchiparea dragostei nu reprezintă doar un bine pentru cei din jur, ci ne și transformă în timpul procesului. Cu cât acordăm mai multă atenție acțiunilor izvorâte din dragoste, cu atât vom afla fericirea.

Susan, în vârstă de 68 de ani, fusese asistenta personală a lui Cesar Chavez (binecunoscutul lider sindical al muncitorilor imigranți). „Cel mai marcant aspect al colaborării cu Cesar și muncitorii de la fermă a fost descoperirea culturii latino-americane. Persoanele de origine latino-americană mi s-au părut mai calde și mai deschise decât orice alte persoane pe care le întâlnisem până atunci. Aveau un spirit al dărniciei. Era o cultură în cadrul căreia relațiile și apropierea de ceilalți erau esența vieții." Această experiență a transformat-o, pe măsură ce a descoperit că alegerea de a fi binevoitoare și iubitoare era esențială pentru aflarea fericirii.

Unul dintre motivele pentru care am ajuns să cred că alegerea de a deveni întruchiparea dragostei ne transformă este următorul: deși putem influența în mică măsură faptul de a atrage afecțiunea celor din jur, dispunem de un control aproape total asupra faptului de a deveni întruchiparea dragostei. Interlocutorii mei făcuseră alegerea conștientă de a deveni întruchiparea dragostei în viața de zi cu zi și, în cadrul acestui proces, aflaseră fericirea.

Lea, în vârstă de 58 de ani, era o doamnă de origine afro-americană care crescuse în Sudul segregaționist. Copil fiind, se bucurase de multă afecțiune din partea comunității de care aparținea, dar resimțise, de asemenea, și ura manifestată de cei aflați în afara acesteia. „Porți cu tine această ură, deși nu îți dai seama. Când am revenit în Sud, trecută fiind de 50 de ani, mi-am adus aminte cât de

dureros a fost să realizez că eram judecată în funcție de culoarea pielii. Îmi amintesc când mi-am dat seama pentru prima oară de această diferență, în tinerețe; practic, existau anumite lucruri care nu îmi erau permise. Îmi aduc aminte de experiența trăită în primii ani de liceu. Frecventasem o școală generală destinată în exclusivitate persoanelor de culoare, însă părinții deciseseră să urmăm cursurile unui liceu mixt. Părinții ne pregătiseră, povestindu-ne ce urma probabil să ne aștepte. Când am ajuns acolo, copiii nu au fost deloc prietenoși, iar profesorii nu dădeau doi bani pe noi. Într-o zi se sărbătorea aniversarea orașului – era o zi toridă, iar noi urmăream parada. Ne aflam la colț de stradă, eu am făcut insolație și am leșinat și mi-am adus aminte că pe colțul acela exista o farmacie care nu permitea accesul negrilor în incintă. Un domn de culoare albă a intrat să-mi cumpere o Cola – îmi aduc aminte foarte bine faptul că ne aflam la mila lor, că nu aveam niciun fel de putere; amintirile acestea sunt încă vii în mintea mea. Însă îmi aduc aminte, de asemenea, și faptul că persoana aceea alesese să acționeze din dragoste."

Lea mi-a povestit despre ritualul matinal pe care îl avea, despre momentele de meditație cu care își începea ziua. „În fiecare dimineață îmi rezerv un moment de liniște și lectură. Apoi, înainte de a pleca de acasă, rostesc o rugăciune simplă: Doamne, fă-mă să fiu receptivă la dragoste din momentul în care ies pe ușă și până în clipa în care ajung acasă. Ajută-mă, te rog, astfel încât atunci când calea mea se va intersecta cu cei pentru care un cuvânt bun, un zâmbet sau un mulțumesc le-ar putea schimba viața, să nu fiu atât de ocupată încât să ratez acest lucru."

Ce rugăciune minunată. Este rugăciunea celor care cunosc acest secret, faptul că dacă alegem să fim buni și iubitori în fiecare zi, din momentul în care ne trezim și până când punem capul pe pernă, ni se va întâmpla ceva profund. Iar atunci când alegem să devenim întruchiparea dragostei, să ne manifestăm cu afecțiune față de fiecare persoană pe care o întâlnim, atingem unul dintre principalele

scopuri ale vieții umane, cel de a face lumea mai bună prin însăși prezența noastră.

Abdullah, în vârstă de 87 de ani, crescuse în tradiția musulmană în India și trăise separația din 1948, când Pakistanul și-a dobândit independența. Deși ulterior emigrase în Canada, amintirile din copilărie încă nu îl părăsiseră. „Când eram copil aveam prieteni musulmani și hinduși. Însă a venit o vreme când au izbucnit mari violențe între musulmanii și hindușii din satul meu. Un băiat hindus fusese ucis de musulmani, iar unii hinduși voiau răzbunare. Au încercat să mă răpească, însă un bătrân hindus a intervenit între ei și mine. Bineînțeles, eram doar un copil, iar unele amintiri s-au mai estompat, însă îmi aduc aminte cum am simțit mâna lui puternică pe umărul meu. Nu a dat înapoi și le-a dat de înțeles că trebuiau să treacă peste cadavrul lui pentru a ajunge la mine."

Un moment, în timpul discuției noastre, Abdullah s-a oprit și a tăcut. În vreme ce se uita la mâinile sale, am simțit că își alegea cuvintele pe care avea să le rostească. „Dragostea este un cuvânt greu de definit, însă toată viața mea acest om a definit dragostea în ceea ce mă privește. Era bătrân. Pesemne asistase la violențe și la ură întreaga viață. Poate că se săturase pur și simplu. Însă întotdeauna mi-a plăcut să cred că a fost trimis de Profetul Mohamed pentru a mă învăța semnificația dragostei. În Coran scrie: «Nu privi fiecare act de bunăvoință, cum ar fi întâmpinarea fratelui tău cu un zâmbet, ca lipsit de însemnătate.» Fericirea vine atunci când știi că bunăvoința are întotdeauna însemnătate. Bunăvoința mi-a salvat viața."

Un bătrân a intervenit între un băiețel și un potențial act de violență. Făcând asta, a intrat într-o înșiruire de evenimente care i-a trasat viitorul. Dragostea lui a inspirat dragoste la rândul său. Ascultându-l pe Abdullah, nu m-am putut abține și mi-am imaginat cum acelui bătrân, aflat pe patul de moarte, i s-a înfiripat un zâmbet pe chipul ce purta amprenta timpului. Alesese dragostea. Faptele sale bune aveau să schimbe viitorul în feluri pe care nu avea să apuce să le mai vadă.

Cu mulți ani în urmă, o tânără care se apropia de vârsta de 30 de ani mi-a relatat o poveste deosebit de emoționantă despre mama sa, poveste care stă mărturie în ceea ce privește puterea celui de-al treilea secret. Aceasta mi-a povestit cum mama și tatăl său veniseră în vizită. La finalul vizitei, ea și-a dus părinții la aeroport, iar aceștia s-au urcat la bordul avionului ce avea să facă o cursă de patru ore către casă. Târziu, în acea zi, tânăra a primit un telefon de la tatăl ei. „Mi-a spus că avea vești foarte proaste. În drum spre casă, mama făcuse un atac de cord în timp ce avionul se pregătea să aterizeze. Se stinsese înainte să ajungă pe pistă. Două zile mai apoi a trebuit să iau avionul spre casă, pentru a merge la înmormântarea mamei."

Mi-a povestit zborul lung și trist spre casă. În timp ce privea la petecele de pământ care se perindau jos se întreba cum fuseseră ultimele momente ale mamei sale. Fusese mulțumită de viața sa? Murise cu un sentiment de profundă satisfacție sau de regret? Se temuse sau fusese împăcată? Știuse cât de iubită fusese? Nu de puține ori i s-au umplut ochii de lacrimi în timp ce încerca să își stăpânească respirația.

După aterizare s-a îndreptat direct spre capelă, pentru a mai prinde ultimele momente de veghe, și a descoperit o încăpere plină de persoanele care se aflaseră, la un moment dat sau altul, în viața mamei sale. Mama sa fusese musulmană, însă capela era plină de persoane de diferite religii și origini. Încăperea se umpluse de dragoste. Din moment ce părăsise casa părintească de ceva timp, fiica nu cunoștea pe nimeni și își tot întreba tatăl cine era fiecare persoană în parte.

O doamnă stătea retrasă într-un colț. Când l-a întrebat pe tatăl său cine era, acesta i-a răspuns că nu știe. După ce le-a adresat aceeași întrebare și unora dintre prietenele cele mai apropiate ale mamei sale, și-a dat seama în scurt timp că nimeni nu părea să știe cine era străina între două vârste care stătea retrasă într-un colț. S-a îndreptat spre ea și s-a așezat, spunându-i: „Sunt fiica cea mai mică și niciunul dintre noi nu știe cine sunteți, așadar mă întrebam de unde o cunoșteați pe mama."

„Îmi pare rău să vă mărturisesc că nu am cunoscut-o pe mama dumneavoastră", i-a răspuns străina.

Perplexă, fiica a continuat: „Atunci de ce vă aflați aici?"

„Cu mulți ani în urmă am trecut printr-o perioadă deosebit de dificilă. Mă simțeam atât de descurajată încât mă gândeam foarte serios să îmi pun capăt zilelor la un moment dat. Într-o zi s-a întâmplat să mă urc într-un autobuz care ducea în oraș și să mă așez lângă o doamnă care citea o carte. La jumătatea călătoriei, aceasta și-a pus cartea în poală și s-a întors spre mine." Necunoscuta a continuat: „Și mi-a spus «arătați ca și cum ar trebui să stați de vorbă cu cineva». Nu știu de ce, dar a fost atât de amabilă și de deschisă încât i-am povestit ce mi se întâmpla și ce aveam de gând să fac. Când am ajuns acasă, momentele pe care le petrecusem împreună m-au făcut să iau altă decizie. Iar decizia aceea a influențat atât viața mea, cât și viețile multor altora."

„Și ce legătură au toate acestea cu mama mea?", a întrebat fiica.

„Ei, bine, am fost atât de preocupată de mine însămi în ziua aceea încât nici măcar nu m-am prezentat doamnei și nici nu i-am aflat numele. Acum două zile i-am văzut fotografia în ziar și am venit aici, în seara aceasta, deoarece nu am cunoscut-o pe mama dumneavoastră, nici măcar nu i-am aflat numele. Însă cele 20 de minute pe care le-am petrecut în compania ei mi-au salvat viața."

Tânara a izbucnit în lacrimi, după care a început să zâmbească. Apoi i-au dat din nou lacrimile până când a ajuns să plângă și să zâmbească în același timp. Mi-a spus că își dăduse seama că mama sa trăise întreaga viață în felul acela. Indiferent dacă era vorba despre copiii săi, soțul său, numeroșii săi prieteni sau despre o străină pe care nu avea să o mai întâlnească vreodată, dragostea și bunăvoința erau felul său de a fi în lume. Acestea o făcuseră o femeie deosebit de fericită, iar faptul că fiica sa văzuse toate acestea reușise să provoace o schimbare pe care nu și-ar fi putut-o închipui vreodată. „Viața mamei mele s-a rezumat la dragoste, ceea ce i-a adus fericire

atât ei, cât și celor din jurul său. Și m-am rugat: fie să am parte de aceeași viață."

Tom, vindecătorul de origine creolă care a căzut sub gheață la vârsta de 13 ani și și-a aflat „destinul", mi-a spus următoarele: „Ceea ce fac astăzi aici, alegerea de a iubi, influențează întregul univers. Tradiția noastră ne învață să credem că fiecare faptă afectează următoarele șapte generații – copiii, nepoții, strănepoții etc. Lucrurile pe care le facem influențează restul lucrurilor. Așadar atunci când alegem să ne manifestăm afecțiunea, indiferent dacă este vorba de copiii noștri sau de o persoană străină, schimbăm viitorul."

Cel de-al treilea secret este de *a deveni întruchiparea dragostei.*

Iată patru întrebări la care să reflectați săptămânal pentru a reuși să trăiți acest secret:

- Mi-am făcut astăzi/săptămâna aceasta timp pentru prieteni, familie și relații interumane? Am lăsat lucrurile să devină mai importante decât persoanele?
- Am fost bun(ă) și iubitor(oare) față de cei apropiați mie astăzi/săptămâna aceasta? Cum aș putea să îmi manifest și mai mult afecțiunea față de aceștia mâine/săptămâna viitoare?
- Am răspândit dragoste și bunăvoință în lume astăzi/săptămâna aceasta cu ocazia fiecărei interacțiuni? M-am comportat ca și cum fiecare străin ar fi o persoană asupra căreia aș putea avea efect?
- Pe care dintre lupi l-am hrănit astăzi/săptămâna aceasta? Am petrecut timp cu persoanele care îmi ridică moralul? Mi-am manifestat dragostea față de sine astăzi/săptămâna aceasta? Sădesc flori sau buruieni în conștiința de sine?

CAPITOLUL 6

TRĂIȚI CLIPA

Viața trăită pentru ziua de mâine întotdeauna va fi la doar o zi distanță de a fi trăită.
Leo Buscaglia

Uneori bucuria ta este unicul motiv pentru zâmbetul tău, însă uneori zâmbetul tău poate fi motivul bucuriei tale.
Thich Nhat Hanh

Dacă asculți 200 de persoane povestindu-și existența, inclusiv persoane care provin din medii rasiale și culturale diferite de cel propriu, începi să identifici firele ce întretaie la un nivel profund călătoria oamenilor prin viață. De multe ori, persoane care provin din medii diferite folosesc cuvinte aproape identice pentru a-și descrie experiențele unice.

Una dintre expresiile pe care le-am auzit cel mai des în cadrul celor 200 de interviuri a fost „totul trece atât de repede". Elsa, care împlinise 70 de ani, poate că a reușit să exprime cel mai bine ceea ce mulți mi-au declarat într-o formă sau alta: „când ești tânăr, 60 de ani îți par o veșnicie. Însă după ce i-ai trăit realizezi că nu au fost decât o clipă." Credem că avem la dispoziție o veșnicie, însă ne dăm seama foarte curând că lucrurile nu stau așa.

Dacă viața trece cu repeziciune, atunci unul dintre secretele fericirii este să obținem mult mai multe în răstimpul pe care îl avem, să găsim o modalitate prin care fiecare clipă și fiecare zi să devină un dar neprețuit. Thoreau a numit aceasta „îmbunătățirea momentului

oportun". Ascultând poveștile de viață ale oamenilor, am ajuns să realizez că cel de-al patrulea secret este cel de *a trăi clipa*.

Explicat la modul cel mai simplu, *a trăi clipa* înseamnă să fim cu adevărat prezenți în fiecare moment al vieții noastre, să nu ne analizăm existența, ci să trăim la maxim. Înseamnă că nu trebuie să ne concentrăm asupra trecutului sau viitorului, ci să întâmpinăm fiecare clipă cu recunoștință și un scop anume. Înseamnă să admitem că în fiecare moment avem puterea de a alege gratitudinea și fericirea. Pe măsură ce-mi ascultam interlocutorii, am ajuns să cred că, prin intermediul acestui secret, cel de *a trăi clipa*, aceștia îmi transmiteau *să îmi analizez viața mai puțin* și *să mă bucur de ea mai mult*.

Sincer, toată viața am auzit că unul dintre secretele fericirii este să trăiești clipa, însă nu sunt convins că am știut ce înseamnă acest lucru până când am avut aceste conversații. A trăi clipa nu înseamnă să iei pur și simplu fiecare moment așa cum vine, ci are o semnificație mult mai aparte. Primul lucru pe care l-am învățat este că înțelepții consideră fiecare zi drept un mare dar.

Alegerea de a fi prezent(ă) în fiecare moment

Max, o persoană în vârstă de peste 60 de ani, mi-a povestit despre un domn pe care îl întâlnește în fiecare zi. „Este un domn pe care îl întâlnesc când ies la plimbare cu câinele. E trecut bine de 80 de ani și încă este implicat activ într-o serie de aspecte din viața sa. Când îl întâlnesc și îl întreb ce face, îmi răspunde întotdeauna la fel, cu un entuziasm nespus: *Sunt aici!* Știu că vrea să spună, de fapt, «sunt recunoscător pentru că trăiesc și recunosc darul nemaipomenit de a fi în viață»."

Când mi-a povestit despre acest om m-am gândit la toate persoanele pe care le-am întâlnit de-a lungul timpului și care, atunci când le-am întrebat ce fac, mi-au răspuns ceva de genul: „Ei, bine, sunt aici în tot cazul." Replica aceasta era adeseori însoțită de un soi

de tristețe și resemnare, ca și cum ar fi vrut să spună, de fapt, „mai degrabă aș fi altundeva, însă sunt aici". Ceea ce am aflat în urma acestor conversații este că persoanele fericite sunt aici întru totul, oriunde s-ar afla, indiferent de ce ar face.

Max fusese critic de teatru ani la rând și asistase la sute de spectacole. Mi-a povestit despre multe spectacole în timpul cărora i-a fost greu să fie prezent cu adevărat. „Uneori vedeam o piesă de teatru atât de proastă încât credeam că îmi irosesc viața la modul cel mai evident. Apoi îmi dădeam seama că nu aveam cum să recuperez acele două ore, așadar trebuia să găsesc ceva interesant pentru a putea urmări piesa până la capăt. Dacă vrem să trăim la maxim, trebuie să excludem PLICTISEALA din vocabular; trebuie să fim prezenți cu adevărat în fiecare clipă și să primim tot ceea ce are să ne ofere acea clipă."

Fiecare zi este un dar

Unul dintre lucrurile pe care le-am observat la persoanele intervievate a fost un fel de recunoștință profundă pentru faptul de a se afla în viață și hotărârea de a nu lăsa să treacă nici măcar o zi fără a o aprecia. Joel, care trecuse de vârsta de 60 de ani, mi-a mărturisit că de ani buni își începea și își încheia ziua cu un ritual. „În fiecare dimineață mă trezesc și spun o rugăciune – Îți mulțumesc Doamne pentru această nouă zi. Fiind om de știință, sunt extrem de fascinat de existență atunci când mă gândesc la acest miracol pe care îl trăim – la mine, ca entitate conștientă, aflată aici, în galaxia Calea Lactee, care dispune de toate aceste simțuri și capacități. Îl rog pe Dumnezeu să nu mă lase să irosesc această zi, ci, pe măsură ce ea se desfășoară, să conștientizez darul de a fi în viață. La sfârșitul zilei, înainte să adorm, recapitulez toate lucrurile bune care mi s-au întâmplat, oricât ar fi ele de neînsemnate, și Îi mulțumesc pentru această zi."

„Socoteşte fiecare zi ca pe o viaţă", a spus Seneca, filosoful latin. Fiecare zi nu este un pas către o destinaţie, ci este o destinaţie în sine. Începem *să trăim clipa* atunci când recunoaştem marele dar de a ne afla în viaţă pentru încă o zi şi când alegem să nu pierdem acea zi, să nu o stricăm prin a trăi în trecut sau în viitor.

Mai întâi trebuie să ne asigurăm că *ne trăim viaţa* în loc să *ne planificăm viaţa* pur şi simplu. Dacă nu suntem atenţi, vom constata că *ducem lucrurile la capăt* în timp ce urmăm calea către ceea ce credem că ne va aduce fericirea. Este posibil să ne surprindem spunându-ne încontinuu că *vom fi fericiţi dacă* sau că *vom fi fericiţi atunci când*. Aceasta nu înseamnă că nu ar trebui să ne facem planuri sau să ne dorim lucruri pe care încă nu le avem sau experienţe pe care încă nu le-am trăit, ci că ne găsim întotdeauna fericirea atunci când reuşim să trăim în prezent.

Căţeluşa mea mi-a oferit o lecţie minunată în acest sens. În fiecare zi în care nu călătoresc ies la plimbare împreună cu căţeluşa mea, Molly, pe muntele în apropierea căruia locuim. Urcăm preţ de 40 de minute, după care coborâm. După ce am făcut aceste plimbări vreme de câţiva ani am realizat un lucru interesant. Căţeluşa mea se bucura de plimbările noastre mult mai mult decât mine!

Pentru mine, scopul lor era pur şi simplu să ajung în vârful muntelui, după care să cobor. Plimbarea nu trebuia savurată, ci dusă până la capăt. Mă plimbam de dragul exerciţiilor fizice şi în speranţa că o să am parte de o existenţă îndelungată, fără a considera plimbările ca atare. Cu toate acestea, pe Molly o încântau nespus. Dacă ne întâlneam cu alt câine, Molly se oprea şi îl saluta. Dacă vedea ceva interesant, se oprea şi îl explora până la capăt. Ea îşi petrecea majoritatea timpului „mirosind trandafirii", în vreme ce eu îmi petreceam majoritatea timpului implorând-o „hai, să trecem mai departe", în marşul meu îndatorat pentru a-mi atinge scopul. Ea trăia momentul, eu îl ratam.

După ce am realizat acest lucru, mi-am propus să consider plimbările noastre așa cum le considera ea. De atunci, dacă întâlnim un vecin în drumul nostru, mă opresc și inițiez o conversație amiabilă; dacă îmi iese în cale o priveliște sau o floare deosebită, mă opresc și o savurez, iar dacă am norocul de a mă întâlni cu un prieten, prefer să ne punem la curent cu ultimele evenimente în loc să mă grăbesc pentru a ajunge la destinație. Toate acestea au devenit o metaforă pentru modul meu de a trăi.

Trăiți ca și cum ați vedea ultimul apus

La 93 de ani, John, pictorul, mi-a povestit despre un lucru pe care l-a observat după ce a împlinit vârsta de 90 de ani. „Îmi place să spun că am aproape 94 de ani așa cum un copil ar spune că are aproape opt ani, deoarece de când am împlinit 90 de ani am început să apreciez tot mai mult fiecare zi în parte."

Mi-a vorbit despre mortalitate și despre numărul limitat al anilor care îi mai rămăseseră, precum și despre modul în care a conștientizat că aceste lucruri începuseră să îi definească experiențele de zi cu zi. „Când ajungi la vârsta mea, întotdeauna te întrebi cât mai ai de trăit. Am două nepoate de opt și șase ani, așadar mă întreb până la ce vârstă voi apuca să le mai văd? Poate până când termină școala generală? Știu că e puțin probabil să le văd că termină liceul. Acum, când văd un apus sau un spectacol de balet frumos, îmi dau lacrimile. Îmi dau lacrimile nu pentru că văd un apus sau un spectacol de balet frumos, ci pentru că nu știu câte o să mai apuc să văd. Când suntem tineri ni se spune să trăim clipa, însă nu știm niciodată precis la ce anume se referă aceasta. Acum am aflat, iar acest lucru este valabil la orice vârstă – niciodată nu știm câte lucruri o să apucăm să vedem, așadar este important să apreciem fiecare clipă în parte ca și când ar fi ultima."

Cuvintele lui mi-au adus aminte de o replică din filmul *Ultimul radio show* (*A Prairie Home Companion*), când personajul interpretat de Garrison Keillor spune „fiecare show este ultimul tău show" (iar pelicula s-a dovedit a fi, într-adevăr, ultimul film regizat de Robert Altman). Spusele pictorului în vârstă au devenit în scurt timp o imagine importantă pentru modul în care aveam să îmi conturez viața. Ori de câte ori mă găseam într-un moment de bucurie am început să îmi reamintesc că niciodată nu știm câte momente de acest gen ne este dat să mai trăim. În loc să trec în fugă peste aceste momente, am început să exersez savurarea lor. Nu de puține ori m-am surprins lacrimând la fel cum îmi povestise John că i se întâmpla lui însuși.

De-a lungul vremii am cunoscut mai multe persoane care sufereau de cancer. Una dintre afirmațiile cele mai des auzite în rândul bolnavilor de cancer este că li s-au întâmplat două lucruri atunci când au aflat diagnosticul. Pe de-o parte, curgerea timpului s-a accentuat. Dintr-o dată au avut senzația că timpul trecea foarte repede. Totuși, vă vor spune, de asemenea, și că timpul a început să treacă mai încet. Deodată, fiecare clipă și fiecare zi erau prețuite și trăite din plin. Adeseori pentru prima dată în viața lor, nimic nu li se mai părea că trebuie „dus la capăt" pur și simplu și nicio zi nu era irosită ca și cum ar fi fost lipsită de importanță. Acesta este motivul pentru care adeseori, în cadrul grupurilor care acordă sprijin moral bolnavilor de cancer, pacienții se referă la afecțiune ca la un „dar". Deși este greu de imaginat cum ar putea manifesta recunoștință față de o boală care le-ar putea fi fatală, darul constă în conștientizarea faptului că fiecare zi este deosebit de prețioasă și ar trebui trăită la maxim.

La scurt timp după ce am încheiat aceste interviuri, am început să îmi acord un scurt moment de meditație imediat după ce mă trezeam, exprimându-mi recunoștința pentru faptul că eram în viață și speranța că voi trăi acea zi din plin. La finalul fiecărei zile meditez din nou, exprimându-mi recunoștința pentru lucrurile bune care mi s-au întâmplat peste zi. Ce am constatat de atunci este că, în acele

zile în care poate că sunt tentat să le pun punct pur și simplu, sunt mult mai implicat, respectiv că sunt în stare să găsesc un motiv de recunoștință chiar și în zilele cele mai dificile.

Clipa de față este unică

Cel de-al doilea lucru pe care l-am aflat despre trăirea clipei de la persoanele intervievate a fost că trebuie întotdeauna să trăim momentul respectiv practic, clipa de față este unica asupra căreia avem vreo putere. Dacă dorim să transpunem în realitate cel de-al patrulea secret, trebuie să alegem să trăim în prezent.

A trăi în prezent înseamnă a admite faptul că nu putem influența câtuși de puțin trecutul sau viitorul. Trecutul s-a întâmplat deja și l-am lăsat în urmă. Orice s-ar fi întâmplat, nu avem puterea de a schimba lucrurile deja petrecute. Indiferent de regretele sau bucuriile trăite, acestea au devenit imortalizate în timp. A ne concentra asupra trecutului, în special asupra regretelor, nu poate decât să răpească fericirea momentului de față. Ori de câte ori ne surprindem că regretăm trecutul trebuie să ne spunem că nu avem nicio putere asupra acestuia, oricât de mică.

Dar oare avem vreo putere asupra viitorului ? La urma urmei, evenimentele viitoare încă nu au avut loc. Foarte interesant, dar în momentul prezent nu putem face nimic nici în ceea ce privește viitorul. Gândiți-vă cât timp petrecem făcându-ne griji în ceea ce privește viitorul. Mă voi îmbolnăvi ? Li se va întâmpla ceva rău celor dragi ? Va avea loc un război sau vom trece printr-o perioadă de austeritate ? Mă va părăsi soția ? Vor reuși copiii în viață ? Compania mea va face restructurări ? Faptul că ne îngrijorăm în legătură cu viitorul are un singur efect, și anume cel de a ne fura bucuria. După cum afirma Leo Buscaglia odinioară : „grijile niciodată nu răpesc amărăciunea zilei de mâine, dar întotdeauna răpesc bucuria zilei de azi !"

Bineînțeles, modul în care acționăm în prezent poate influența viitorul, însă tot ce putem face în momentul de față este să fim cu adevărat prezenți și să știm că atunci când vine ziua de mâine trebuie să o întâmpinăm cu aceeași energie de care dispunem în această clipă.

Este ușor de spus că trebuie să trăim clipa, însă este greu de făcut. Pentru a trăi clipa trebuie să ne pregătim mintea, adeseori ani la rând. Meditația este o practică minunată în ceea ce privește pregătirea minții astfel încât să fim cu adevărat prezenți. Practica păstrării tăcerii și concentrarea asupra meditației este întâlnită în majoritatea tradițiilor spirituale, inclusiv în tradiția creștină monastică și în budism. Când am început să meditez pentru prima oară, în special pentru a-mi elibera mintea și a învăța să trăiesc din plin clipa, gândurile îmi zburau adeseori la diferite lucruri – în trecut, în viitor, la facturile de la cardurile de credit, la lista lucrurilor de îndeplinit în acea zi etc. Într-un final, în urma exercițiilor, mintea mea a devenit capabilă să se izoleze de toate acestea.

Practicați următorul exercițiu. Data viitoare când veți ceda în fața regretelor trecutului, spuneți-vă în minte: „Nu poți face nimic în ceea ce privește trecutul, revino în prezent." Dacă în următoarele zece minute veți constata că faceți din nou același lucru, repetați cele de mai sus. Faceți acest exercițiu și atunci când constatați că vă faceți griji în ceea ce privește viitorul. Spuneți-vă: „Nu poți schimba viitorul; tot ce poți face este să fii cu adevărat prezent(ă) în momentul de față, revino în prezent." Cu timpul, veți vedea că mintea dumneavoastră va fi prezentă întru totul în momentul în care vă aflați. În clipa aceea veți deține puterea, în momentul acela veți putea acționa.

Discuțiile cu sine constituie un aspect important, căruia mulți dintre noi nu îi acordă nici pe departe importanța cuvenită. După cum precizam în capitolul precedent, în fiecare zi avem între 40 000 și 60 000 de gânduri, iar gândurile cărora le dăm ascultare ne definesc, în ultimă instanță. Dacă ne lăsăm gândurile să alunece în mod

constant în trecut sau în viitor, fie prin regretarea evenimentelor trecute sau prin anticiparea destinațiilor în care ne vom afla în loc de conștientizarea locurilor în care ne aflăm, ne învățăm mintea să absenteze în prezent.

În urma conversațiilor avute cu bătrânii înțelepți, am început să-mi dau seama de unul dintre lucrurile pe care le aveau aceștia în comun, un aspect care m-a suprins și m-a încântat, totodată, și anume faptul că dețineau controlul asupra propriei minți; știau cu toții că *dispunem de puterea de a ne disciplina mintea*. Majoritatea oamenilor își trăiesc viața crezând contrariul, respectiv că mintea noastră se supune cumva circumstanțelor externe. Dimpotrivă, am descoperit că oamenii fericiți știu că au mult mai mult control asupra propriilor minți.

Trăirea clipei înseamnă să fim conștienți în fiecare moment de faptul că dispunem de capacitatea de a alege satisfacția și recunoștința. Don, psihologul care o invitase la dans pe fata aceea în primul an de facultate, mi-a vorbit despre schimbarea de perspectivă suferită în ceea ce privește influența avută asupra propriei fericiri. „Când eram tânăr credeam că lumea exterioară determina ceea ce simțeam. Priveam un crepuscul minunat și simțeam o mare încântare. Apoi, după ce soarele a apus, m-am întrebat unde a dispărut acel sentiment? Soarele fusese cel care îmi produsese acea bucurie? Am început să-mi dau seama că abilitatea de a provoca un sentiment pozitiv se afla în interiorul meu, nu «în afară». Ulterior, unul dintre mentorii mei mi-a spus că tot ce trebuia să fac era să îmi eliberez mintea și în sfârșit am înțeles."

El mi-a împărtășit o formulă simplă pentru a trăi viața: „Am trăit ghidându-mă după două principii. Primul spune că dacă un lucru merită făcut, atunci trebuie făcut cu toată inima – așa cum fac acum, când stau de vorbă cu tine, sau când spăl vasele – și nu trebuie făcut numai ca să nu-ți mai stea în cale. Cel de-al doilea se referă la faptul că dispunem de capacitatea de a ne influența gândurile. Totul se petrece în mintea noastră."

Disciplinarea minții în vederea aflării fericirii

Când Don mi-a spus că, în fond, fericirea „se petrece în mintea noastră", în mine a început să încolțească o idee. Gândul că în orice moment puteam să aleg pur și simplu satisfacția și recunoștința era unul radical, ce avea potențialul de a-mi schimba viața. Don nu spunea că avea să fie ușor sau că nu ar fi necesitat ani întregi de practică, ci doar că era posibil. Bătrânii înțelepți mă sfătuiau să exersez un fel de renunțare treptată în fața vieții. Nu era vorba despre renunțarea ca resemnare sau acceptarea circumstanțelor ca un dat, ci îmi vorbeau despre faptul că puterea de a afla fericirea se afla în mine, nu în afara mea. Îmi spuneau că dacă aș fi exersat, aș fi putut alege satisfacția în orice moment. Încet, am început cu câteva exerciții simple: mă trezeam dimineața și îmi exprimam recunoștința, rememoram lucrurile bune care mi s-au întâmplat peste zi înainte să adorm, încetam să mă mai îngrijorez încontinuu în legătură cu viitorul (și efectuam o tranziție lină înapoi în prezent) și efectiv încercam să savurez momentele vieții mele ca și când erau un lucru de mare preț – de parcă ar fi fost numărate. Mi-aș dori să existe o formulă secretă sau magică pentru a trăi clipa, însă, din ce am aflat stând de vorbă cu acești maeștri în arta vieții, acest secret se deprinde în timp, prin exercițiu.

Mulți își amintesc lucruri pe care le-au auzit de la părinții sau bunicii lor, al căror înțeles le-a scăpat la acel moment, dar de adevărul cărora s-au convins între timp. Bill, care trecuse de vârsta de 60 de ani la momentul întâlnirii noastre, mi-a povestit că atunci când el și frații săi erau copii, mama intra în camera lor și îi trezea trăgând draperiile și spunându-le „hopa sus, viața e așa cum v-o faceți". Bill recunoaște că „la momentul acela uram asta, însă cred că m-a ajutat deoarece mi se reamintea constant faptul că viața nu consta în lucrurile care ți se întâmplau, ci în modul în care reacționai la acestea".

A trăi clipa înseamnă a alege să îți exprimi recunoștința. Acești bătrâni înțelepți ne-au mărturisit în repetate rânduri că recunoștința

era motivul împlinirii de sine. Mulți dintre ei ne-au vorbit despre cum au devenit din ce în ce mai recunoscători pe măsură ce au îmbătrânit și au acordat tot mai puțină atenție lucrurilor pe care nu le aveau. Gratitudinea s-a dovedit a fi nu doar o atitudine, ci „o filosofie de viață" de sine stătătoare.

Viețile acestor oameni speciali păreau atinse într-un fel de providență, lucru care cred că ține de secretul fericirii. Aceștia realizaseră că în fiecare zi trebuie să facem tot ce ne stă în putință. În fiecare zi ne putem trezi și alege să vedem viața ca pe un dar și să fim cu adevărat dedicați acelei zile. Nu putem controla întotdeauna rezultatele, însă ne putem controla reacțiile. În fiecare zi putem să dăm tot ce avem mai bun, să alegem să trăim din plin acea zi, să o considerăm a fi un mare dar. În fiecare zi ne putem antrena mintea să nu zăbovească asupra regretelor, să nu se îngrijoreze în legătură cu ziua de mâine, ci să fie cu adevărat implicată în momentul de față. În fiecare zi putem fi recunoscători pentru lucrurile care ni s-au întâmplat de-a lungul ei. Și putem să alegem să nu ne analizăm existența în fiecare moment al acesteia (dacă am succes, sunt fericit(ă), nefericit(ă), am eșuat, sunt bun(ă), rău(rea)), ci pur și simplu să ne trăim viața.

Cu mulți ani în urmă susțineam un discurs în fața unei audiențe însemnate, în cadrul căreia se afla și un tânăr care avea în jur de 30 de ani, ce se afla pe primul rând, în centru. Mi-a ascultat cu atenție întregul discurs. A luat multe notițe, a râs copios atunci când era vorba despre ceva amuzant și a plâns din tot sufletul atunci când am spus o poveste emoționantă. Din când în când își atenționa vecinul să fie mai atent. După ce am încheiat discursul, s-a apropiat de mine și m-a întrebat dacă doream să îi ofer un autograf pe una dintre cărțile mele. În vreme ce îi dădeam autograful, mi-a mulțumit pentru „discursul excelent", la care i-am răspuns „nu, eu îți mulțumesc".

„Mi-ai inspirat o energie nemaipomenită și, pe parcursul discursului, m-am simțit înviorat numai uitându-mă la tine. Și te-ai aflat chiar acolo, în primul rând," am continuat eu.

„Am învățat asta de la bunica mea," mi-a spus el. „Vedeți, când bunica mea a murit, anul trecut, nu a avut parte de lacrimi de durere la înmormântare. Atmosfera a fost una tristă, dar s-a râs, de asemenea, însă când s-a stins din viață am știut cu toții că nu ratase nimic. A luat viața așa cum a fost – fiecare plăcere, fiecare moment trăit la maxim, fiecare zi – pe toate le-a luat așa cum au venit. Iar bunica mea le-a primit cu inima deschisă – cu fiecare act de bunăvoință oferea lumii tot ce avea ea mai bun, în fiecare zi. Așadar, urmărind-o pe bunica mea, am învățat că dacă stai în primul rând oriunde te-ai duce, în fiecare zi și în fiecare moment, vei muri fericit."

Poate că fiecare dintre noi ar trebui să își înceapă ziua așa cum sugera Joel. Când ne trezim ar fi bine să mulțumim pentru noua zi care ni se oferă și să ne rugăm să nu o irosim. Când oamenii ne întâlnesc să îi întâmpinăm cu un entuziast „Sunt aici", trimițând un gând bun subconștientului nostru, în semn de profundă implicare și recunoștință. Ori de câte ori constatăm că mintea ne zboară la regretele zilei de ieri și la grijile zilei de mâine să ne aducem gândurile în prezent. Pe parcursul întregii zile să apreciem fiecare plăcere, oricât de mică, așa cum făcea John, pictorul de „aproape 94 de ani", căci ar putea fi ultima. Iar la finalul zilei să rememorăm toate lucrurile bune care ni s-au întâmplat, indiferent cât de neînsemnate, și să ne rugăm pentru o zi în plus.

Cel de-al patrulea secret: *a trăi clipa.*

Iată câteva întrebări la care să reflectați săptămânal pentru a putea transpune în practică acest secret:

- M-am bucurat cu adevărat de activitățile din această săptămână/zi? Am fost cu adevărat „acolo" sau am făcut un simplu act de prezență?
- Am savurat fiecare plăcere care mi s-a oferit astăzi/în această săptămână (am simțit cu adevărat mirosul florilor), am parcurs

fiecare pas al vieții mele în mod conștient sau am alergat pur și simplu ?

- Care sunt lucrurile pentru care sunt recunoscător(oare) azi/ săptămâna aceasta ? M-am surprins spunând „aș fi fericit(ă) dacă..." ? Am ales satisfacția și fericirea săptămâna aceasta ?
- Am trăit în prezent azi/săptămâna aceasta sau am lăsat ziua de mâine sau ziua de ieri să răpească fericirea zilei de azi ?

CAPITOLUL 7

CEL DE-AL CINCILEA SECRET: DĂRUIȚI MAI MULT DECÂT PRIMIȚI

Un om nu începe să trăiască decât atunci când se poate ridica deasupra constrângerilor înguste ale preocupărilor personale, la nivelul preocupărilor generale ale umanității.
Martin Luther King, Jr.

Viața nu este o scânteie efemeră pentru mine. Este un fel de torță splendidă pe care am pus mâna o vreme și pe care vreau să o fac să ardă cât mai puternic cu putință înainte de a o preda generațiilor viitoare.
George Bernard Shaw

În urmă cu mulți ani, când tocmai intrasem în rândul clerului, am oficiat ceremonia funerară a unui domn pe care nu îl cunoscusem. Nu am să uit niciodată ziua în care a avut loc acea înmormântare, când m-am aflat în fața unui sicriu închis și am ținut slujba fără ca nimeni să fie de față. Deși domnul respectiv își petrecuse cea mai mare parte a vieții în acel loc și, în pofida faptului că cei doi fii ai săi locuiau la o distanță de doar câteva ore, nicio persoană nu își anunțase prezența pentru a-și aduce omagiile. La slujbă asistam doar eu și șeful capelei. La acel moment aveam doar 25 de ani, însă experiența m-a marcat în mod profund. M-am întrebat cum era posibil ca cineva să aibă o existență atât de îndelungată și să atingă atât de puțină lume?

Ulterior, pe măsură ce am aflat mai multe despre viața domnului respectiv, am realizat că acesta dusese o viață în cadrul căreia acordase atenție numai nevoilor sale personale.

În ultimii ani fusese deosebit de atins de amărăciune și orice lumină pe care ar fi purtat-o cu sine în lume se stinsese odată cu acesta. Înmormântarea sa fusese o metaforă a vieții sale; murise așa cum trăise.

Funeraliile bunicului meu au constituit însă o cu totul altă experiență. Când a venit ziua înmormântării sale, familia a fost surprinsă să vadă cât de multă lume venise să îl conducă pe ultimul drum. Fusese un om discret și totuși zeci de străini o abordaseră pe mama pentru a-i povesti cât de mult le influențase viața bunicul meu. Coordonatorul capelei și-a cerut scuze pentru faptul că organizase priveghiul într-o încăpere „prea mică pentru viața pe care, evident, bunicul meu o trăise". La capelă, unul dintre participanții la ceremonie i-a povestit mamei mele cum într-o zi, în urmă cu cinci ani, se afla în fața unui magazin de îmbrăcăminte și se uita la o rochie pentru fiica sa, cu ocazia Paștelui, o ținută pe care însă nu și-o permitea. Bunicul meu tocmai trecea pe lângă magazin și, după o scurtă conversație, a insistat să o cumpere, deși nici el nu dispunea de prea mulți bani, spunându-i domnului acela că „ai să-mi dai banii atunci când poți". Ceremonia adunase atâtea zeci de oameni nu datorită a ceea ce bunicul meu împrumutase de la lume, ci din pricina a ceea ce dăruise.

Când am stat de vorbă cu acești interlocutori înțelepți despre viața lor, una dintre întrebările adresate a fost următoarea: „Ce anume a conferit menire și substanță vieții dumneavoastră?" Ascultând răspunsurile am descoperit cel de-al cincilea și ultimul secret al vieții fericite. Acest ultim secret este cel de *a dărui mai mult decât primim*.

Înmormântări de zece minute și înmormântări de zece ore

Interlocutorii mei au declarat cu diferite ocazii că lucrurile care contează cu adevărat în viață se referă, mai presus de toate, la ceea ce lăsăm în urmă, la faptul că producem o schimbare prin simplul fapt că ne-am aflat aici la un moment dat. Modul în care persoanele intervievate au simțit că viețile lor „au contat" a variat de la caz la caz, însă un anumit aspect a fost evidențiat în repetate rânduri. Pentru unii, acest lucru se referea la faptul că trăiseră suficient de mult încât să-și vadă copiii devenind oameni în toată firea, a căror existență era plină de dragoste și avea un sens. Alții rememorau faptele bune pe care le făcuseră și modul în care acestea aveau să influențeze viitorul. Însă o categorie aparte menționa pur și simplu conștientizarea faptului că, dăruind mai mult decât primiseră zi de zi, ajunseseră cumva să afle ce este fericirea. Pe măsură ce îi ascultam pe acești oameni, care ne fuseseră recomandați de cei din jurul lor drept persoane care aflaseră fericirea, am realizat că cei care dăruiesc cel mai mult ajung să cunoască cele mai mari bucurii.

La cei 64 de ani ai săi, Ken aflase fericirea în frizeria sa din orășelul acela din Iowa. Vreme de 40 de ani ascultase poveștile celor care se așezaseră pe scaunul lui de frizer și găsise o modalitate de a se pune în slujba acestora.

„Am descoperit că cea mai mare fericire în viață rezultă întotdeauna din ceea ce dăruiești, nu din ceea ce primești. Oamenii care intră în frizeria mea au o viață grea – muncesc la câmp. Preț de o jumătate de oră eu îi servesc, îi ajut să se relaxeze și fac ceva pentru ei. Însă cel mai bun aspect al meseriei de frizer este faptul că ajungi să te implici în viața celorlalți. Meseria de frizer aduce cu cea de preot – oamenii vin la tine și îți povestesc viețile lor. Fie că este un adolescent care are probleme cu părinții, fie că este un soț care are necazuri acasă, îi asculți și încerci să îi ajuți într-un fel. Cea mai

mare satisfacție în viață este să vezi că poți să faci lucrurile să fie mai bune."

Ken mi-a relatat că a asistat la multe înmormântări. Ocazional era chiar chemat la capelă pentru un ultim tuns. „Când ești singurul frizer al unui oraș mic, de provincie, știi aproape pe toată lumea, așa că am fost la multe înmormântări. Ceea ce am observat a fost că există înmormântări care durează zece minute și înmormântări care durează zece ore. Unii duc o viață care influențează în mod pozitiv atât de mulți oameni încât lumea vrea să zăbovească și să vorbească despre viața acelor persoane. Alții își trăiesc viața concentrându-se asupra propriei persoane, situație în care nu se întâmplă același lucru. Mi se pare că ar trebui să trăim viața ca și cum am dori să avem o înmormântare de zece ore."

Ascultându-l pe Ken, nu m-am putut abține să nu mă gândesc la propria înmormântare. Oare ar fi fost una de zece minute sau una de zece ore? Îmi trăisem viața în așa fel încât cei din jur să simtă că existența mea a fost o binecuvântare pentru ei? Trebuie să recunosc, nu fără o oarecare urmă de ezitare, că, în tinerețe, încercam uneori să îmi închipui cum avea să fie înmormântarea mea în situația în care aș fi murit pe neașteptate, în floarea vârstei. Plin de idei mărețe, îmi închipuiam lacrimile celor care m-ar fi regretat. Acum, că am trecut de a doua tinerețe, realizez că nu trăim pentru ca să avem parte de o înmormântare sau de o slujbă frumoasă. Mai degrabă avem parte de o înmormântare frumoasă datorită faptului că am avut o viață demnă de laudă. Lucrul acesta l-a aflat Ken în frizeria sa.

La 67 de ani ai săi, Jack studiase ingineria și intrase cu reticență în afacerea tatălui său. A observat viața tatălui său și a văzut ce poate aduce unui om o viață dedicată celorlalți. „Tatăl meu a fost cel mai bun model pe care l-am avut în viață. A fost un om incredibil de bun. A avut o afacere de succes, deși a început să facă angajări încă de la începutul anilor 1960, cu mult înainte ca aceasta să devină o practică, deoarece considera că era un lucru bine de făcut. Nu

îl interesau prea mult banii, ci relațiile interumane; pe oricine ai fi întrebat dintr-un milion de oameni, ți-ar fi răspuns că era una dintre persoanele de cea mai mare încredere din Dallas. Muncea mult, dar se și distra mult. Însă cel mai mare dar era faptul că era un om foarte bun – l-am admirat și am văzut cât de mult îl admirau cei din jurul său. Cred că toate acestea au influențat modul în care am ajuns să definesc succesul."

Timp de câteva decenii, Jack condusese una dintre cele mai respectate companii private din Statele Unite, se aflase la conducerea multor organizații, iar acum era președintele comitetului școlar al unui mare centru urban. Când l-am întrebat ce anume dăduse sens vieții sale, răspunsul său a fost: „Ei, bine, în primul rând copiii mei și faptul că am procedat bine în acest sens. Dacă ai copii, cred că prețul includerii în rasa umană este să încerci să lași în urma ta oameni mai buni decât tine. Trebuie să transmiți aceste lucruri generațiilor următoare. Însă sunt mândru, de asemenea, și de compania noastră, și de influența pe care am avut-o asupra vieților altora. Cred că îmi place pur și simplu să fac lucrurile să fie mai bune."

Cu cât îl ascultam, cu atât îmi dădeam seama că oamenii fericiți întotdeauna *dăruiesc, nu primesc*. Poate că nu au fost la fel de altruiști precum Maica Tereza sau Gandhi, însă au descoperit că, pe măsură ce dăruim mai mult, ne apropiem tot mai tare de fericire.

Întrebați-vă ce așteaptă viața de la dumneavoastră

Victor Frankl a fost un psihoterapeut, evreu de origine, care a fost luat prizonier și dus în lagărele de concentrare naziste în perioada 1942-1945. Ani mai apoi, doctorul Frankl a descris experiențele prin care a trecut, în cartea *Man's Search for Ultimate Meaning*. Una dintre cele mai importante secțiuni ale acesteia tratează subiectul sinuciderii.

Frankl aduce în discuție faptul că mulți prizonieri din lagărele de concentrare se gândeau la sinucidere, lucru deloc surprinzător având în vedere faptul că drepturile le fuseseră profund încălcate, fiind privați de libertate, de traiul pe care îl duseseră până atunci, răpiți de acasă, de lângă familii, și obligați să renunțe la orice urmă de demnitate. Frankl a observat că nu puteai convinge o persoană să rămână în viață, spunându-i că avea să obțină ceva de la viață ori că în viitor avea să fie fericită într-un fel sau altul. Totuși, dacă puteai ajuta o persoană să vadă că lumea aștepta ceva de la ea, că putea face un bine de-a lungul existenței sale, aceasta ar fi ales aproape invariabil să rămână în viață. Frankl concluziona că oamenii care cunosc „așteptările pe care le are lumea de la ei nu vor renunța niciodată la viață".

Unul dintre motivele pentru care trebuie *să dăruim mai mult decât primim*, ca parte a secretelor fericirii și menirii, constă în faptul că dispunem de o mare influență în ceea ce privește ce dăruim (fără a dispune de aceeași influență în ceea ce privește ce primim). În fiecare zi avem puterea de a dărui fără limite. Putem alege să fim binevoitori, să ne punem în slujba celorlalți, să iubim, să fim generoși și să facem ca lumea să devină, într-un fel sau altul, mai bună. Am ajuns să cred că există ceva în noi, ființele umane, care ne face să ne dorim să avem o contribuție în perioada în care ne aflăm pe acest pământ.

La 86 de ani, Anthony fusese actor întreaga viață, jucând atât în filme, cât și în producții de scenă realizate pe mai multe continente, și încă mai susținea reprezentații și regiza spectacole. Din clipa în care l-am cunoscut nu am avut niciun fel de îndoială că trăise cele cinci secrete. Găsise o meserie pe care o îndrăgea și își urmase inima. Își făcuse timp pentru dragoste și oferise afecțiune celorlalți. Deși avusese parte de aplauze și recunoaștere, mi-a spus că ceea ce contase pentru el cu adevărat fusese să vadă cum îi influențase pe cei din jur.

„Când eram tânăr, trebuia cu orice preț să obțin rolul respectiv. Însă pe măsură ce îmbătrânești îți dai seama că nu e o mare încântare

să fii plătit pentru ca să te extaziezi în fața unei cești cu cafea; vrei să știi că munca ta a contat. De curând am jucat rolul lui Morrie în piesa *Tuesdays with Morrie*, iar cronicile au fost grozave. Însă ceea ce m-a impresionat cu adevărat a fost o scrisoare pe care am primit-o de la un tânăr care văzuse spectacolul. Acesta se aflase într-o exercusie, împreună cu familia sa din Coreea, și îmi scria că fusese prima piesă de teatru pe care o văzuse vreodată și că rolul pe care îl făcusem îi schimbase modul în care vedea viața și lucrurile cu adevărat importante. Scrisoarea aceea a însemnat pentru mine mult mai mult decât toate aplauzele la un loc."

Actorul în vârstă de 86 de ani mi-a reamintit, de asemenea, că adeseori nu ne dăm seama ani la rând de impactul avut de viața noastră asupra celor din jur. Antony mi-a relatat o istorioară minunată despre o experiență trăită alături de un fost student.

„În tinerețe, am ținut cursuri de actorie, pe vremea când mă aflam în Anglia, și, cu toate că întotdeauna mi-a plăcut mai mult să joc decât să predau, cred că am exercitat o anumită influență asupra studenților. Poate și din cauză că nu am încercat să îi fac să joace în felul MEU, ci am încercat să îi ajut să își descopere propriul stil."

După aproape 40 de ani de când se mutase în Canada, Antony a revenit în Anglia pentru un proiect împreună cu soția și a fost contactat de un fost student. Acesta l-a întrebat dacă acceptau să ia cina împreună în timp ce se aflau la Londra și le-a oferit o adresă în vederea întâlnirii. Când Antony și soția sa au ajuns la adresă și-au dat seama că era vorba de un restaurant foarte, foarte scump.

Cina a fost minunată, iar conversația pe măsură. Odată prezentată nota de plată, Antony și soția sa au insistat să contribuie deoarece știau că suma era considerabilă. Însă Kenny, studentul de acum mai bine de 40 de ani, a dorit să o suporte în întregime.

„Nu, insist să plătesc. Nu vă dați seama că vă datorez tot ce am realizat în viață?" l-a întrebat fostul student, care avea acum în jur de 50 de ani. „Cursurile dumneavoastră mi-au schimbat viața.

Ați aprins în mine dorința de a juca și m-ați învățat cum să o fac cu profesionalism. Cursurile dumneavoastră au făcut să mă bucur de succes."

Deși avea amintiri plăcute despre fostul său student, Antony nu avusese nici cea mai vagă idee în legătură cu modul în care îi marcase existența. „Am realizat că niciodată nu știi ce influență poți avea asupra celor din jur. Adeseori nu aflăm toate acestea decât ani mai târziu, dacă nu chiar deloc. Faptul că am avut un asemenea impact asupra carierei lui a avut un efect deosebit asupra mea."

Lucrul acesta este, cu siguranță, valabil în cazul nostru, al tuturor. Adeseori nu vedem decât aparențele când vine vorba de influența avută asupra celor din jurul nostru. Multe dintre persoanele intervievate mi-au povestit despre funeraliile celor dragi, la care participaseră foarte mulți oameni a căror existență fusese marcată de întâlnirea cu cei dispăruți. Avem efect asupra celorlalți, chiar dacă nu ne dăm seama de acest lucru.

Unul dintre lucrurile în care am ajuns să cred în urma acestor interviuri este că mulți dintre noi își doresc să simtă acel sentiment de apartenență la o entitate care ne depășește. Inițiativa de a dărui ne face să aparținem acestei entități. George, fizicianul în vârstă de 71 de ani, mi-a vorbit despre credințele sale spirituale. „Cu cât studiez mai mult fizica, cu atât cred mai mult în faptul că lucrurile sunt legate unele de altele. În univers există conexiuni pe care noi nu le înțelegem întru totul." A continuat prin a-mi spune că „mai devreme sau mai târziu, vom realiza că nu luăm nimic cu noi, însă putem lăsa ceva în urmă".

Marele test al vieții: pierderea de sine

În perioada în care realizam aceste interviuri, multă lume m-a întrebat despre rolul jucat de „religie" sau „spiritualitate" în viața celor care aflaseră fericirea și menirea, după spusele celor din jur.

Persoanele nominalizate de ceilalți drept înțelepte și fericite erau mai „religioase" ? Am descoperit că ceea ce aveau toți acești oameni în comun nu era religia, așa cum o definim în mod normal, ci relația cu o entitate care îi depășea. Pentru unii, aceasta se referea la credința în propriul Dumnezeu; pentru alții, era vorba despre convingerea că aveau o legătură cu întreaga călătorie a umanității (care are loc atât înainte de sosirea noastră, cât și după dispariția noastră), în vreme ce, pentru o categorie aparte, toate acestea se reduceau la sentimentul deosebit de profund că exista un mare mister de care aparținem ca ființe umane. În toate aceste cazuri, esența acestei conexiuni era importanța de a te pune în slujba celorlalți și de a fi caritabil. Jim a sintetizat lucrurile în modul următor: „Ceea ce a conferit sens vieții mele a fost faptul că am lăsat în urmă o lume mult mai bună decât cea pe care am găsit-o."

Când era adolescent, Dick, care acum avea 70 de ani, a aflat că are o legătură profundă cu Dumnezeu. „L-am rugat pe Dumnezeu să intre în viața mea, iar ceea ce mi-a influențat cel mai tare existența a fost Regula de Aur, această idee simplă potrivit căreia trebuie să fii bun cu aproapele tău. Am încercat să o aplic atât în viața profesională, cât și în viața personală. De-a lungul anilor m-a adus în situații cu totul ieșite din comun. De exemplu, am cunoscut în New Orleans o persoană fără adăpost, un bărbat cu barba căruntă. Mă aflam acolo într-o călătorie de afaceri, împreună cu un prieten, și ne plimbam într-o seară prin Cartierul Francez, când bărbatul acesta a ieșit pur și simplu din întuneric și mi-a cerut ceva de mâncare. Prietenul meu a fost șocat atunci când l-am invitat să vină cu noi la un restaurant din Cartierul Francez. I-am spus că putea să mănânce cât dorea, ceea ce a și făcut. Când ne-am despărțit, mi-a dăruit un semn de afecțiune, mulțumindu-mi pentru că am fost bun cu el. Am ținut un jurnal cu toate ocaziile în care am reușit să trăiesc conform acelei reguli simple de a-mi trata semenii așa cum mi-ar plăcea să fiu tratat. Iar aceasta mi-a adus cea mai mare fericire."

Donald, în vârstă de 84 de ani, crescuse într-o familie în care generozitatea față de ceilalți era esențială pentru a avea o viață împlinită. „Ideea ajutorării semenilor este mai degrabă una creștină; evreii cred în conceptul de caritate. Când eram copil, părinții aveau niște cutii pe care le țineau lângă ușă. În fiecare seară, când se întorcea acasă, tata punea câte un ban în fiecare cutie, fiecare dintre acestea fiind dedicată unei cauze anume. Părinții se asigurau că fiecare dintre noi știa ce anume reprezenta fiecare cutie, astfel încât să înțelegem nevoile celor pe care îi ajutam." Așa cum „regula de aur" îl îndrumase pe Dick în viață, conceptul mozaic de Tzedakah, care se referă la obligația de a face acte de caritate în general și, în special, când vine vorba de săraci, i-a oferit lui Dick o direcție în ceea ce privește aflarea fericirii.

Cu toate acestea, acest sentiment de a fi legat de semeni prin ajutorul oferit acestora nu s-a limitat doar la persoanele care împărtășeau convingeri religioase puternice. Cei care s-au declarat încă de la început atei sau agnostici mi-au povestit despre cum apartenența la o entitate care îi depășea era deosebit de importantă în ceea ce privește aflarea fericirii. La vârsta de 60 de ani, Bob este biolog, o profesie despre care i-a spus mamei sale că dorește să o urmeze încă de când avea zece ani (după cum menționam mai devreme). Dragostea față de natură a fost principala preocupare a vieții lui, iar Bob simte că are o relație profundă cu sălbăticia. „Când ești biolog te confrunți cu dispariția în fiecare zi, atunci când vezi cum e distrusă lumea naturală."

Sentimentul că a avut o contribuție la ameliorarea acestei situații i-a conferit implicit și sentimentul profund că și-a aflat menirea. „Dacă mă uit pe o hartă știu unde se află locațiile verzi care au să-mi supraviețuiască. Știu că mi-am adus contribuția la fondarea mai multor organizații influente care vor continua să ființeze, de asemenea, după ce voi dispărea. Pentru unii oameni, moștenirea lor sunt copiii, însă, pentru mine, aceasta este munca mea."

După cum menționam în prefață, am intervievat și câțiva „bătrâni plini de amărăciune", care s-au strecurat în eșantionul de interlocuri. Cu alte cuvinte, deși am rugat persoanele de contact să ne recomande indivizi care au avut o existență îndelungată și au aflat înțelepciunea, au existat câțiva care s-au dovedit plini de amărăciune atunci când ne-au vorbit despre viața pe care o trăiseră. Am observat că una dintre diferențele majore existente între bătrânii satisfăcuți de existența lor și cei care vorbeau cu amărăciune despre aceasta consta în sentimentul de apartenență la o entitate care îi depășea.

Una dintre concluziile la care am ajuns a fost că viața umană presupune două aspecte: *aflarea de sine* și *pierderea de sine*. Ne găsim pe noi înșine atunci când ne aflăm destinul și suntem sinceri cu noi înșine. Cu toate acestea, nu este suficient să aflăm ce înseamnă aflarea de sine, ci trebuie, de asemenea, să descoperim ce înseamnă pierderea de sine.

Pierderea de sine se referă la conștientizarea apartenenței la o entitate care ne depășește, la ceva care a avut o viață înainte de apariția noastră și care va avea o viață după dispariția noastră. Acest fenomen poartă diverse denumiri în cadrul tradițiilor spirituale, însă numitorul comun al acestora constă în definirea pierderii de sine ca entitate având o semnificație deosebită. Avem însemnătate deoarece ținem de o entitate care ne depășește. Pentru unii este Dumnezeu, pentru alții este călătoria prin viață, în vreme ce pentru o a treia categorie aceasta se referă la tot ce ține de natură. Am aflat că cei care, totodată, s-au găsit și s-au pierdut pe sine au aflat fericirea. Nu există un mod mai bun de a uita de sine decât cel de a ne dedica viața dăruirii și transformării lumii într-una mai bună. Acestea ne leagă de viitor și de trecut deopotrivă.

Apartenența noastră la ciclul vieții conferă sens existenței noastre. Bill, în vârstă de 64 de ani, a spus: „Menirea mea constă în cei doi copii ai mei, precum și în cei patru nepoți – e o chemare care transcende eul meu fizic. Copiii mei s-au dovedit a fi oameni extraordinar

de buni, care știu ce înseamnă să le pese de cei din jur. Apoi mă uit la mama mea, care are 85 de ani, și care mi-a transmis aceste valori. Dobândești convingerea că ți-ai aflat menirea atunci când faci parte dintr-un întreg, dintr-o înșiruire plină de afecțiune, care include mai multe generații."

Una dintre cele mai emoționante povești pe care le-am auzit a fost cea a unui domn pe nume Harvey, acum în vârstă de 63 de ani, care fusese om de afaceri, însă, după ce împlinise 50 de ani, alesese să devină actor și jucase în peste 50 de filme. „Cea mai importantă zi din viața mea a fost o zi pe care nici măcar nu mi-o mai aduc aminte. Cea mai importantă zi a fost cea în care m-am născut, deoarece am fost suficient de norocos încât să am părinți minunați (și nu poți fi mai norocos de atât). Și nu atât sfaturile primite, cât felul în care au trăit părinții mei a avut cea mai mare influență asupra existenței mele. Mama mea a fost o femeie altruistă, iar tatăl meu un bărbat deosebit de milostiv. Întotdeauna dăruia și ne-a învățat și pe noi valoarea dărniciei. Îmi aduc aminte înmormântarea tatălui meu, care a avut loc la Montreal, deoarece la aceasta au participat aproape o mie de oameni, iar eu nici măcar nu știam că avusese o mie de cunoștințe. Mulți dintre ei s-au apropiat de mine pentru a-mi transmite că tata avusese o mare influență asupra vieții lor."

Însă, mai presus de toate, Harvey și-a adus aminte de un domn care s-a apropiat de el și i-a relatat ceva ce nu știa despre tatăl său: „Când eram tânăr, Canada primise un mare val de emigranți evrei, care proveneau din estul Europei și din Germania. A existat chiar și o organizație intitulată Asociația Ebraică de Ajutor Reciproc, care acorda împrumuturi fără dobândă acelor emigranți. De asemenea, mi-a spus că, în primele zile de existență ale acelei asociații, tatăl meu garantase personal fiecare împrumut acordat." Și totuși, nu îi spusese niciodată lui Harvey, nici măcar nu pomenise în treacăt de acest lucru. Harvey a aflat de la mama și tatăl său că ajutorul acordat

semenilor făcea bine nu numai celor care îl primeau, ci și celor care îl ofereau.

Suntem incluși, cu siguranță, în acest lanț al dărniciei, indiferent dacă avem sau nu copii. Antony participa la acesta prin intermediul cursurilor pe care le ținea. Tatăl lui Harvey fusese introdus în acest lanț prin acțiunile sale caritabile, care îi inspiraseră pe alții, la rândul lor. Fiecare dintre noi aprinde scânteia dragostei și a vieții atunci când dăruiește mai mult decât primește sau atunci când simte că participă la un fenomen de amploare, care conferă sens vieții noastre. Am aflat că putem uita de sine atunci când ne implicăm în acest fenomen.

Pe măsură ce ascultam vocile celor care se aflau acum în amurgul vieții, mi-am dat seama că noi toți facem parte dintr-o înșiruire de fapte de viață, mult mai amplă decât credem. Sosim pe lume crezând că suntem singuri și că existența noastră personală contează mai mult decât orice altceva. Ne descoperim odată ajunși în lume, însă la un moment dat trebuie să recunoaștem că suntem implicați într-o conversație cu o cu totul altă substanță. Mulți dintre interlocutorii mei mi-au vorbit despre conștientizarea faptului că erau o părticică infimă a unui peisaj mult mai mare. În ultimă instanță, ne aflăm fericirea participând la această poveste mult mai amplă, atunci când ne concentrăm mai puțin asupra noastră și a preocupărilor noastre mărunte și ne implicăm în evenimente de amploare. Multe tradiții spirituale acordă atenție acestui paradox: aflăm fericirea numai prin renunțarea la eul propriu și la concentrarea asupra propriei persoane.

Deși scopul conversațiilor avute cu bătrânii înțelepți a fost aflarea fericirii și menirii la orice vârstă, cred că acești oameni m-au învățat foarte multe și în ceea ce privește esența înaintării în vârstă. Una dintre lecțiile de substanță în acest sens a constat în faptul că interlocutorii cei mai fericiți erau cei care acordau cea mai puțină atenție propriei persoane. Există foarte puține lucruri mai descurajante decât o persoană în vârstă care se concentrează doar asupra sa și

a preocupărilor mărunte ale vieții umane. Lucrul pe care l-am aflat este că oamenii cei mai fericiți avuseseră o viață plină, descoperiseră ceea ce conta cu adevărat pentru ei, iar acum acordau atenție lucrurilor pe care aveau să le lase în urma lor.

Timp de câteva luni, cât am ascultat viziunile acestor persoane trecute de vârsta de 60 de ani, am devenit tot mai conștient de faptul că trăim într-o lume de împrumut. Fiecare generație „împrumută" lumea de la precedenta generație și o ține în custodie pentru următoarea. Am observat că toate aceste persoane aveau în comun conștientizarea faptului că fericirea derivă atât din dărnicie, cât și dintr-un simț deosebit de acut al responsabilității avute față de viitor.

Ralph, un șef de trib trecut de vârsta de 60 de ani, era conducătorul ales al unui grup de aborigeni din Insula Vancouver, din vestul Canadei. Din moment ce era conducătorul ales, nu cel ereditar al comunității, fusese desemnat nu din pricina zestrei sale ereditare, ci datorită calităților sale personale. Acesta mi-a povestit o istorioară minunată despre o experiență avută în copilărie.

„Trăiam la Oceanul Atlantic și în fiecare an avea loc un mare concurs de pescuit somon. Cu toții de-abia așteptam să ieșim cu barca în larg și să prindem peștele care urma să ne asigure hrana peste iarnă. Într-un an, când eu și frații mei eram adolescenți, am ieșit în larg de dimineață, împreună de tata. Pește era din abundență, așa că în doar câteva ore barca s-a umplut de somoni și a trebuit să ne întoarcem la mal. Noi, cei trei frați, eram foarte încântați și ne grăbeam să scoatem somonii din barcă pentru a reveni în larg și a mai prinde pește."

Șeful de trib a continuat: „Când i-am spus tatălui nostru că eram pregătiți să ne întoarcem în larg, acesta ne-a spus «nu, am terminat». L-am întrebat de ce. Știam că mai era pește de prins. Însă tatăl nostru ne-a spus «nu, avem deja destul. Trebuie să mai lăsăm și altora». Am petrecut următoarele două zile ajutându-i pe ceilalți

membri ai tribului să-și dreagă năvoadele pentru ca să aibă destul pește și ei. Acesta este lucrul pe care mi-l aduc aminte."

Pentru mine, această poveste este frumoasă din multe puncte de vedere. Tinerii adolescenți reprezintă o mare parte a convingerilor pe care le considerăm adevărate atunci când ne aflăm la începutul vieții. Suntem porniți să prindem cât mai mult pește posibil. Credem că fericirea stă în numărul experiențelor avute sau al posesiunilor câștigate. Ulterior, adeseori prea târziu, aflăm că dragostea, ajutorarea semenilor și apartenența la un scop mult mai înălțător constituie adevărata hrană a sufletului uman. Tatăl lui Ralph știa că trăiește într-o lume de împrumut. Era important să ia suficient cât să mănânce, însă era la fel de important să nu ia mai mult decât avea nevoie. Peștele nu aparținea familiei sale, nici măcar comunității din care făcea parte. Peștele era împrumutat de la generațiile trecute și ținut în custodie pentru generațiile viitoare. În opinia mea, tatăl său știa că cea mai mare lecție pentru fiii săi nu era o lecție de pescuit, ci lecția potrivit căreia dărnicia față de ceilalți era cea mai mare plăcere posibilă a unui om.

La o săptămână după ce Ralph, șeful de trib, îmi spusese această poveste, am citit că peste 80% din zonele piscicole ale lumii se află în pragul colapsului. Am pescuit în apele lumii fără să ne gândim la generațiile viitoare. Un alt bătrân aborigen, White Standing Buffalo, cel care fusese salvat de la moarte din apele înghețate ale unui lac, m-a pus pe gânduri în această privință. „Tradiția noastră crede în spirala vieții. Oamenii se află în vârful acestei spirale, însă lucrul acesta nu ne face să fim cei mai importanți, ci cei mai vulnerabili. Depindem de toate celelalte creaturi, nu suntem mai importanți decât acestea." Însă nu este prea târziu pentru ca să învățăm lecțiile oferite de bătrânii noștri.

Sunt de părere că, la fel cum ființele umane individuale sunt mult mai fericite atunci când văd că viața lor se află în slujba binelui suprem, o întreagă generație (sau societate) trebuie să trăiască

conform celui de-al cincilea secret. Atunci când o generație sau o societate se concentrează asupra acumulării de bunuri și asupra confortului, în loc să acorde atenție unui scop aflat mai presus de acestea, o societate, asemenea unui individ, își pierde vitalitatea. Aidoma unei persoane, cu cât o societate se concentrează mai mult asupra nevoilor „eului restrâns", care îmbracă forma mărfurilor de lux, a posesiunilor materiale și a fericirii personale, cu atât acea societate este mai predispusă la degradare. Pe de altă parte, când acordăm atenție în colectiv misiunii noastre principale, aceea de a transmite o lume mai bună generației următoare, ne aflăm menirea.

Când am fost în Tanzania pentru a-mi petrece timpul cu bătrânii din cadrul triburilor locale, i-am întrebat adeseori pe aceștia dacă își făceau griji în privința viitorului. Răspunsul lor unanim a fost „bineînțeles că ne facem griji în privința viitorului". Discutând cu cei 200 de bătrâni intervievați am descoperit că și aceștia erau deosebit de preocupați de ceea ce ne așteaptă. Mulți dintre ei și-au exprimat profunda îngrijorare față de tensiunile interconfesionale în curs de accentuare, distrugerea fără discriminare a mediului și refuzul nostru aparent de a ne sacrifica pentru viitor. Însă am aflat, de asemenea, că adeseori cea mai mare fericire le-o adusese faptul că simțiseră, într-un fel sau altul, că ajutaseră la îndreptarea lucrurilor.

Învățați să plângeți pentru lume, nu pentru voi

Susan, în vârstă de 68 de ani, mi-a declarat: „Pe măsură ce îmbătrânesc, văd că nu mai plâng pentru mine, ci plâng pentru lume. Înaintarea în vârstă te face să constați că nu vei rămâne aici o veșnicie, ci că povestea merge mai departe și în absența ta." Când a rostit aceste vorbe, mi-am dat seama că cei mai fericiți dintre interlocutorii noștri învățaseră să plângă pentru lume, respectiv că cei mai nefericiți dintre ei încă mai plângeau pentru ei înșiși. Iar noi putem învăța

această lecție cât suntem tineri sau în floarea vârstei; cea mai mare fericire rezultă din ceea ce dăruim.

Este o imagine deosebit de frumoasă. Vorbind cu 200 de persoane am aflat că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, unii dintre noi încă mai plâng pentru sine (din cauza dezamăgirilor și regretelor personale), în vreme ce alții învață să plângă pentru lume. Atunci când plângem pentru lume și nu pentru noi înșine devenim adânc implicați în acea poveste mult mai amplă.

„Contează cum ne purtăm unul cu celălalt," a precizat Susan, „și cum interacționăm cu mediul. Trebuie să ne gândim la impactul pe care îl avem asupra viitorului."

Poate că fericirea nu poate fi căutată ca atare. Poate că este produsul derivat a ceva mult mai profund. La 64 de ani, Juana spunea că „dacă ești nefericit(ă), ocupă-ți timpul făcând ceva pentru altcineva. Dacă te vei concentra asupra ta, vei fi nefericit(ă), însă dacă te vei concentra asupra ajutorării celorlalți, vei afla fericirea. Fericirea rezultă din a te pune în slujba celorlalți și a iubi."

Când fiica mea cea mai mare, Lena, era elevă la liceu, m-a anunțat că scopul ei în viață era „să devină faimoasă." Intrigat, am întrebat-o pentru ce anume avea să fie cunoscută. „Nu contează", mi-a răspuns, „pur și simplu vreau ca lumea să-mi știe numele". Se pare că nu este singura; un sondaj recent arată că aproape 30% din elevii de liceu își doresc să devină faimoși. Într-o lume dependentă de reality show-uri și goana după cele 15 minute de glorie (adeseori pentru lucruri lipsite de importanță), faptul de a deveni cunoscut a înlocuit, cumva, aflarea semnificației. La acel moment i-am spus fiicei mele că faima în absența contribuției ar fi avut o mică însemnătate, însă contribuția în absența faimei ar fi fost o recompensă în sine. S-a uitat la mine așa cum fac toți adolescenții atunci când primesc astfel de sfaturi.

Însă aceste interviuri mi-au confirmat încă o dată valoarea cuvintelor pe care i le-am împărtășit. Cei mai fericiți oameni pe care i-am

intervievat știau că viața lor contase, că fuseseră de ajutor. Cei mai nefericiți se concentraseră asupra propriei persoane și asupra aflării fericirii, a atragerii afecțiunii, a acumulării de bunuri, a dobândirii unui statut și a aflării „faimei".

Stând de vorbă cu atâtea persoane în vârstă am dobândit o nouă perspectivă asupra unui vechi adevăr: trăim într-o lume de împrumut. Oamenii cei mai fericiți erau cei care știau că lăsau în urmă lucruri mult mai bune decât cum le găsiseră, chiar dacă diferența era infimă, fie că era vorba de copiii care își aduceau, la rândul lor, contribuția, fie un mic câștig al unei cauze sau de faptul că reușiseră să aibă un efect asupra unui grup restrâns de persoane.

Dar oare fiecare dintre noi dispune de capacitatea de a schimba lumea ? Unul din lucrurile pe care le aflăm din domeniul fizicii este că lucrurile sunt mult mai legate între ele decât ne-am închipuit vreodată. Particulele atomice separate în planul fizic interacționează una cu cealaltă și influențează mișcarea. Același lucru este adevărat și în ceea ce privește lumea interacțiunilor umane. Fiecare dintre noi influențează „mișcarea" lumii prin modul în care se raportează la ea. Laolaltă, aceste modificări subtile conturează viitorul. Robert Kennedy scria, la un moment dat, că „puțini vor avea curajul să înfrunte istoria ; însă dacă fiecare dintre noi va depune eforturi pentru a schimba chiar și o mică succesiune de evenimente, aceste acțiuni, în ansamblul lor, vor scrie istoria unei generații... Istoria umanității este conturată de nenumărate astfel de acte de curaj și convingeri. Ori de câte ori cineva se ridică în apărarea unui ideal, acționează în favoarea celorlalți sau contestă o nedreptate, trimite un mic semn de speranță, care, intersectându-se cu altele, din milioane de surse de energie, cu îndrăzneala caracteristică lor, vor forma un curent ce poate dărâma cele mai înalte ziduri ale opresiunii și opoziției."

Îmi aduc și acum aminte momentul în care am văzut cu adevărat Calea Lactee. Crescând într-o zonă urbană aglomerată, rar întrezăream seara ceva mai mult decât câteva stele. Însă, ajuns la facultate,

m-am înscris într-un program de practică în insulele Bermude. La acel moment existau puţine surse de iluminat public în insulele de la marginea arhipelagului. Într-o seară, aproape de ora douăsprezece, am urcat pe un deal şi ne-am întins pe iarbă, cu faţa spre cerul întunecat al nopţii. Cu orăcăitul broaştelor de copac răsunându-mi în urechi, am văzut Calea Lactee pentru prima oară. Deasupra mea se afla un colţ de cer atât de înstelat încât arăta de ca şi cum Creatorul ar fi împrăştiat lapte pe cer. Priveliştea era cu atât mai impresionantă cu cât îmi aduceam aminte că învăţasem că aceasta nu se afla de fapt „acolo", din moment ce sistemul nostru solar (Soarele şi planetele) se află în mijlocul galaxiei numite Calea Lactee. Priveam în sus şi vedeam ceva ce mă înconjura.

În vreme ce admiram cerul, mi-am adus aminte ceva ce învăţasem la cursul de astronomie: că multe dintre stelele pe care le vedem noaptea s-ar putea să nu mai existe de fapt. Acestea se află atât de departe în raport cu Pământul încât este posibil ca luminii lor să îi ia câteva milioane de ani ca să ajungă la noi. Vedeam lumina unor stele care se stinseseră deja. Aveam 19 ani şi îmi amintesc că mi-a trecut prin minte cum vieţile unora erau la fel ca acele stele, că străluceau în lume mult timp după ce dispăreau. M-am rugat să am şi eu o astfel de viaţă.

Cel de-al cincilea secret constă în *a dărui mai mult decât primim*. Când dăruim mai mult decât primim devenim parte a unei poveşti care ne depăşeşte. Şi, făcând aceasta, fericirea ne găseşte.

Iată câteva întrebări la care să reflectaţi săptămânal pentru a putea pune în practică acest secret:

- Am făcut lumea să fie mai bună, într-un fel sau altul, săptămâna aceasta?
- Mi-am adus aminte săptămâna aceasta că prezenţa mea contează, chiar dacă nu se observă cu ochiul liber?

- Am fost bun(ă), generos(oasă) și darnic(ă) săptămâna aceasta? Cum pot să mă apropii mai mult de aceste obiective mâine/ săptămâna viitoare?
- M-am concentrat săptămâna aceasta asupra nevoilor „eului restrâns" (căutarea lucrurilor, a statutului sau a puterii) sau ale „eului extins" (care reprezintă contribuția proprie la îmbunătățirea lumii din jurul meu)?
- Cum aș putea să aprofundez și mai mult acest secret, transpunându-l în practică, săptămâna viitoare?

CAPITOLUL 8

CÂND ȘTII CĂ TREBUIE SĂ ACȚIONEZI (TRANSPUNEREA ÎN PRACTICĂ A SECRETELOR)

Problema cu bunul simț este că nu este chiar atât de simțit.
Mark Twain

Înțelepciunea înseamnă să știi care este pasul următor; virtutea înseamnă să îl și faci.
David Starr Jordan

În cadrul interviurilor am ajuns la un punct de cotitură ascultându-l pe Ron, cel care își ascultase inima și devenise chiropractician, acum în vârstă de 71 de ani; practic a reușit să estompeze toate celelalte voci. La fel ca mulți alți interlocutori, avea o prezență calmă, echilibrată, care reflecta lucrurile pe care mi le destăinuia despre viața sa. M-a ajutat să înțeleg că nu era suficient să cunoști secretele.

Ron își punea fericirea pe seama faptului că își ascultase inima. În câteva momente hotărâtoare din viața sa, inima îi spusese că trebuia să facă o schimbare și, de fiecare dată, îi ascultase sfatul. În fiecare situație i se ceruse ceva pentru a-și „asculta inima": uneori fusese nevoie de curaj, adeseori de disponibilitatea de a ignora alte voci, însă, de cele mai multe ori, de alegerea de a acționa în direcția despre care știa că era cea viabilă. L-am întrebat: „Cum știați că vă ascultați inima?"

„Cred că știam pur și simplu. E greu de explicat, însă era ca și cum auzeam o voce care îmi spunea ce să fac. Poate că așa se întâmplă în cazul multora atunci când știu ce vor să facă. Însă trebuie să avem disciplina de a asculta, iar apoi trebuie să avem curajul de a acționa. Am aflat că, atunci când știi, trebuie să și acționezi – nu este suficient doar să știi."

În momentul în care a rostit aceste cuvinte am știut că spusese un lucru simplu, însă incredibil de important. Pentru mulți dintre noi, principalul obstacol nu îl constituie cunoașterea, ci acțiunea. Poate că mulți cunosc secretele fericirii și menirii, însă pur și simplu nu le aplică. Cunoașterea este doar primul pas.

Problema nu este cunoașterea

Gândiți-vă la toate lucrurile pe care le cunoaștem și pe care nu reușim să le transpunem în realitate. Știm că fumatul ne ucide, că lipsa exercițiilor, obiceiurile alimentare nesănătoase și stresul ne pot scurta viața. Știm că relațiile sunt importante și adeseori fragile, însă le neglijăm în mare măsură. Știm că banii nu pot cumpăra fericirea, că viața este scurtă și că gândurile negative, descurajante ne pot distruge fericirea. Știm atât de multe lucruri, însă cunoașterea lor nu este de ajuns.

Gândiți-vă un moment la statisticile referitoare la pacienții care suferă de afecțiuni coronariene (au arterele înfundate). După ce au fost supuși unor proceduri pentru a li se salva viața sau chiar după experiențe care i-au adus în pragul morții, acești pacienți sunt puși în fața unei alegeri deosebit de dificile: schimbați-vă sau muriți. Confruntați cu informații aproape incontestabile, potrivit cărora arterele înfundate le vor provoca moarte dacă nu își vor schimba stilul de viață, aproape toți vor opta pentru schimbare, ne-am gândi. Schimbarea sau moartea reprezintă o alegere care nu permite șovăieli. Însă statisticile arată că peste 70% din pacienți nu optează în

favoarea schimbării. Lucrul acesta îmi spune că mulți dintre noi își doresc să afle cum pot pune în practică secretele aproape la fel de mult pe cât își doresc să afle care sunt acestea.

Sunt convins că cele cinci secrete descrise în această carte – *a fi sincer cu tine însuți, a trăi fără regrete, a deveni întruchiparea dragostei, a trăi clipa și a dărui mai mult decât primești* – sunt condiții esențiale pentru aflarea fericirii și menirii în viață. De asemenea, sunt destul de sigur că mulți dintre dumneavoastră cunoșteau deja câteva, dacă nu toate aceste secrete *înainte* de a citi cartea. Inima dumneavoastră vă spusese toate acestea, pe parcursul întregii vieți. Însă cum aducem aceste secrete în viața noastră? Cum *acționăm*, acum că *știm*? Sunt de părere că aceste interviuri oferă răspunsul la această întrebare deopotrivă.

Procesul firesc de aprofundare: efectuarea schimbărilor în viață

Acest capitol detaliază metodele prin care putem efectua schimbări în viața noastră pentru ca, ulterior, să aplicăm aceste cunoștințe în vederea transpunerii în practică a celor cinci secrete. Pentru a înțelege cum putem implementa schimbările în viața noastră, aveți în vedere procesul firesc de aprofundare, prin care ființele umane se dezvoltă. Prin procesul firesc de aprofundare mă refer la procesul prin care dobândim majoritatea abilităților de care avem nevoie în traiul de zi cu zi, cum ar fi limbajul sau capacitățile motorii.

Dobândirea limbajului constituie un exemplu minunat de aprofundare firească. De-a lungul anilor de studiu, am audiat cursuri și am studiat cel puțin șase limbi (latina, greaca, ebraica, franceza, spaniola și italiana). Totuși, nu pot scrie și nici nu pot rosti mai mult de o propoziție în nicio altă limbă, cu excepția limbii engleze. Cu toate acestea, când aveam doar câțiva ani am reușit să stăpânesc perfect engleza, deși mulți lingviști o consideră a fi o limbă dificil de

învățat. Cum poate un copil să stăpânească limba maternă pentru ca, ulterior, în viață, să ia lecții de limbi străine fără să ajungă să le vorbească la perfecție ?

Răspunsul la această întrebare constă, în mare parte, în faptul că noi, ființele umane, dobândim cunoștințe în mod firesc, observând, ascultând și experimentând. Cunoștințele lingvistice timpurii nu sunt dobândite, în marea lor majoritate, prin încercări formale de a învăța o limbă. Dimpotrivă, ne observăm părinții cum umblă încolo și încoace spunând lucrurilor pe nume. Îi ascultăm cum vorbesc și observăm cum sunt alcătuite propozițiile. Cu mici corectări, deprindem vocabularul și apoi modul în care trebuie să folosim cuvintele pentru a face propoziții. Aprofundăm în mod firesc prin observație, imitație și experimente.

Același lucru este valabil și în ceea ce privește mersul. Cum ați învățat să mergeți ? Îmi aduc aminte și acum ziua în care fiica mea cea mai mare, Lena, a făcut primul pas de una singură. Stătea în picioare de ceva vreme, apoi, într-o zi, când era în baie, soția mea se afla la un metru și jumătate de ea și i-a spus „vino aici". Cu un mers nesigur, a parcurs acel metru și jumătate, spre încurajarea noastră și amuzamentul ei. Reușise să pășească fără nici măcar o singură lecție de mers în cadru formal. Însă cum ? Și de data aceasta răspunsul este unul simplu : aprofundarea firească. A urmărit și a observat, după care a experimentat până când a reușit să meargă. Un alt mod de a descrie acest proces firesc de aprofundare este a spune că presupune două aspecte simple : *conștientizarea* și *experimentarea*. Suntem atenți și încercăm lucruri. În cadrul procesului de efectuare a acestor două operațiuni ne autocorectăm în mod constant, până când ajungem să le stăpânim perfect.

Trebuie să aplicăm această idee simplă de aprofundare firească la efectuarea unor schimbări complicate în viața noastră de adulți. Din moment ce conștientizarea este primul pas al procesului firesc de aprofundare, atunci putem spune că *ne îndreptăm spre obiectivul*

pe care îl conștientizăm. Această idee simplă va avea consecințe însemnate asupra efectuării schimbărilor în viața noastră. *Devenim ceea ce conștientizăm. Cu cât ne concentrăm mai mult asupra unui lucru, cu atât devine mai posibil să ne îndreptăm spre acel lucru.*

Lucrurile pe care le conștientizăm dau roade

În urmă cu câțiva ani am realizat un studiu în cadrul căruia au fost implicate câteva sute de persoane în viețile cărora încercam să realizăm schimbări importante (cum ar fi pierderea în greutate, practicarea exercițiilor fizice în mod regulat, adoptarea unei diete mai sănătoase, o mai mare comunicare, dobândirea unui echilibru ș.a.m.d.). Eșantionul a fost testat ca atare, după care a fost divizat în două grupuri. Fiecare grup a fost supus unui proces de identificare a schimbărilor pe care dorea să le efectueze (*cunoașterea*).

Pasul următor a constat în faptul că cele două grupuri au primit metode diferite de implementare a schimbărilor (*acțiunea*). Primul grup și-a fixat anumite ținte, cum ar fi să alerge de trei ori pe săptămână, să mănânce numai alimente sănătoase timp de zece săptămâni ș.a.m.d. Membrii au fost rugați să scrie toate acestea pe hârtie și să le revadă săptămânal în următoarele douăsprezece săptămâni.

Cel de-al doilea grup a primit o metodă total diferită de implementare a schimbărilor. Membrii au primit cartonașe pe care au fost rugați să scrie câteva cuvinte sau expresii care să le aducă aminte de schimbarea pe care și-o doreau în viața lor (să mănânce sănătos, să fie mai activi, să ia cuvântul în nume propriu, să își acorde timp pentru sine). Aceștia au fost rugați să ia cu sine cartonașele oriunde s-ar fi dus în următoarele douăsprezece săptămâni. De zece până la douăzeci de ori pe zi trebuiau să scoată cartonașele, să le citească și să conștientizeze în permanență alegerile pe care le făceau. Trebuia să poarte cartonașele asupra lor, să le citească de multe ori și să nu plece nicăieri fără ele. Li s-a transmis, de asemenea, să nu se

autodescurajeze, să nu se implice în discuții mentale negative, ci pur și simplu să aibă în vedere toate acele lucruri, zi de zi.

Douăsprezece săptămâni mai apoi, ambele grupuri realizaseră progrese, însă unul dintre ele reușise să efectueze mult mai multe schimbări (de până la trei ori mai multe), iar acela era grupul ai cărui membri purtaseră cartonașele asupra lor. *Schimbarea a survenit prin simpla conștientizare a lucrurilor.*

Merită să analizăm amănunțit acest experiment și să înțelegem de ce simpla conștientizare a unui lucru provoacă o schimbare semnificativă. După cum menționam mai devreme, aprofundarea „firească" se face prin conștientizare și experimentare. Astfel am învățat cele mai complexe deprinderi încă de timpuriu: mersul și limba maternă. Procesul conștientizării unui lucru reflectă acel proces. Prin identificarea unei ținte vizibile și realizarea de experimente creăm schimbări.

Însă de ce acea simplă acțiune de purtare a unui cartonaș s-a dovedit superioară fixării unui obiectiv? Aceasta este o întrebare importantă. Sunt de părere că răspunsul este unul simplu. Deși fixarea unui obiectiv antrenează conștientizarea lui, acest lucru ar putea afecta în mod negativ procesul de experimentare. De exemplu, este posibil ca o persoană care dorește să alerge de trei ori pe săptămână să conștientizeze acest obiectiv și să îl și atingă. Cu toate acestea, ce s-ar întâmpla dacă persoana s-ar răni în prima săptămână și nu ar mai putea alerga săptămâna următoare? Ce s-ar întâmpla dacă și-ar da seama că nu îi face prea mare plăcere să alerge? Rezultatul cel mai probabil ar fi ca persoana respectivă să aibă sentimentul unui eșec, așadar să abandoneze orice încercare de schimbare. Mai mult decât atât, persoana în cauză ar rata cel mai probabil multe alte ocazii de a deveni mai activă, ce ar putea apărea pe parcursul zilei.

La polul opus s-ar afla un individ care poartă asupra sa un cartonaș inscripționat cu cuvintele „fii mai activ și în formă din punct de

vedere fizic". Deoarece acesta ar privi cartonașul de zece până la douăzeci de ori pe zi, în fiecare zi, ar face nenumărate alegeri care i-ar influența starea de sănătate. Acesta ar privi cartonașul și ar alege să urce pe scări, nu cu liftul, sau să facă o plimbare în pauza de prânz în loc să stea la birou. Conștientizarea provoacă acțiunea. Desigur, fixarea unui obiectiv și conștientizarea pot fi combinate pentru un efect mai mare, însă dacă ar fi să ofer cuiva un sfat în ideea efectuării unei schimbări în viața sa, aș începe prin a-i sugera să poarte cu sine un cartonaș în fiecare zi.

Ar fi utile câteva exemple de transpunere a acestei metode în realitate. Acum aproape opt ani am avut o revelație relativ neplăcută. La vârsta de 41 de ani, am realizat că aveam o carieră grozavă, o viață de familie minunată și sute de cunoștințe. Mi-am dat seama, totodată, că nu aveam prieteni adevărați. Dedicasem carierei atât de multă energie încât exclusesem prietenia din viața mea de adult. A fost destul de înspăimântător să realizez că, după 40 de ani, nu puteam să mă laud cu nicio prietenie de cursă lungă. Știam că trebuie să fac ceva în acest sens, dar ce anume?

Urmându-mi propriul sfat, am scris cuvântul „prieteni" pe un cartonaș și am început să îl port asupra mea. În fiecare zi îl scoteam și îl priveam de zece până la douăzeci de ori. Ca să fiu sincer, primele săptămâni au fost destul de deprimante, din moment ce ori de câte ori mă uitam la cartonașul acela deveneam tot mai conștient de faptul că neglijasem această parte a vieții mele. Am depus mari eforturi să nu mă descurajez, ci să conștientizez (*să acord atenție*) pur și simplu cât de importantă era prietenia pentru mine.

După două săptămâni de purtat cartonașul asupra mea, am decis că, dacă aveam de gând să-mi fac prieteni, primul pas trebuia să fie „sondarea" cunoscuților – ca atunci când ne facem lista cu fetele pe care dorim să le invităm la balul bobocilor din liceu. Așadar mi-am notat toate cunoștințele cu care credeam că m-aș fi putut împrieteni. A rezultat o listă de șase persoane. În următoarele luni am început să

le sun și să stabilim o dată când să servim prânzul sau cafeaua împreună, să ne vedem la o petrecere ocazională. Nu le-am spus în mod direct „caut prieteni și vă aflați pe listă". Pur și simplu am început să acord atenție și să experimentez la momentul oportun.

O experiență avută în această perioadă demonstrează puterea efectivă a cartonașelor. La acel moment eram președintele consiliului de administrare al unei organizații nonprofit. Într-o seară, după o întrevedere care se prelungise și după ce calculasem câte ore de somn aveam să apuc în acea noapte, mă pregăteam să plec acasă. Un membru al consiliului, pe nume Bryan, m-a întrebat dacă nu voiam să ies să mâncăm ceva împreună după întrevedere. Eram pe punctul de a-i spune că nu, când am simțit la propriu cartonașul pe care îl aveam în buzunar. Bryan nu se afla pe listă, însă părea a fi o persoană pe care mi-ar fi făcut plăcere să o cunosc. Cartonașul a schimbat nu-ul meu într-un da. Ulterior, Bryan mi-a devenit prieten.

Am purtat cartonașul cu mine aproape un an și jumătate, timp în care șase persoane mi-au devenit prieteni: doar trei se aflau pe lista inițială. Acum, ani mai apoi, ori de câte ori constat că neglijez acest aspect important al vieții mele, îmi vine în minte aproape instantaneu imaginea acelui cartonaș și încep să mă apropii treptat de ceea ce contează cu adevărat.

Din moment ce predau această metodă de mulți ani, am auzit numeroase povești despre puterea „cartonașului" de a produce schimbări în viața oamenilor. O doamnă mi-a povestit că aspectul asupra căruia dorea să intervină în viața sa era relația cu fiul său vitreg, adolescent. „Tot timpul discutăm în contradictoriu", mi-a spus ea, „și cred că aceasta se întâmplă din cauza faptului că mă raportez la el cu negativitate". Așadar a trecut pe cartonaș aceste cuvinte: „Nu te raporta în niciun fel la Nathan." Mi-a relatat că după două luni, relația sa cu acesta se schimbase considerabil în bine. De fiecare dată când se afla în punctul de a avea o reacție negativă își

aducea aminte de cartonaș și își modifica abordarea. Recompensa a fost neașteptat de mare în ceea ce privește fericirea ei personală.

O altă persoană a hotărât să depună eforturi pentru a deveni mai binevoitoare în relația cu fiecare persoană care îi ieșea în cale, inclusiv cu cei dragi. Domnul în cauză a început să poarte cartonașul cu sine oriunde se ducea. După câteva săptămâni, persoanele din viața sa, atât de la locul de muncă, cât și de acasă, au început să vorbească despre schimbarea semnificativă pe care o observau la el și l-au întrebat ce se întâmpla. El pur și simplu a zâmbit și a continuat să poarte cartonașul. După câteva luni, mi-a scris o scrisoare în care mi-a povestit că relația cu soția sa și relațiile de serviciu se îmbunătățiseră în mod radical datorită acelui cartonaș.

Acum poate că și dumnevoastră veți fi tentați să luați un cartonaș, să scrieți cele cinci secrete și să îl purtați asupra dumneavoastră în următoarea perioadă. Deși nu este o idee rea, nu vă recomand acest lucru. Ființele umane nu sunt grozave când vine vorba de procesarea simultană. Dacă lucrăm la prea multe lucruri în paralel, adeseori acestea ne paralizează și nu mai putem acționa. Când avem mai multe preocupări în același timp este ca și cum nu am avea niciuna.

Dimpotrivă, încercați să reveniți asupra celor cinci secrete descrise în această carte. Care dintre acestea pare să necesite cea mai mare atenție din partea dumneavoastră la acest moment? Acționați în direcția acelui secret și, pe cât posibil, alegeți-vă un punct anume de interes în această privință. Iată un exemplu: poate că sunteți de părere că cel mai important secret pentru dumnevoastră, la acest moment, este cel de *a deveni întruchiparea dragostei*. Mai precis, simțiți că trebuie să acordați ceva mai mult timp familiei. Ați putea să scrieți pe cartonaș „a deveni întruchiparea dragostei și a acorda mai mult timp familiei". Poate că, în clipa de față, cel mai important secret pentru dumneavoastră este cel de *a trăi fără regrete* (*a vă asuma mai multe riscuri*). Punctual, asumarea mai multor riscuri în ceea ce privește adăugarea unor persoane noi în anturaj ar putea

deveni interesul dumneavoastră principal. Așadar, ați putea purta asupra dumneavoastră un cartonaș inscripționat cu următoarele cuvinte: *a trăi fără regrete* și *a-mi face noi cunoștințe*.

Luați-vă angajamentul de a purta asupra dumneavoastră acel cartonaș în următoarea perioadă. Asumați-vă promisiunea că îl veți consulta de zece până la douăzeci de ori în fiecare zi. Însă nu vă uitați pur și simplu la cartonaș, ci conștientizați alegerile pe care le faceți clipă de clipă. Luați-vă angajamentul de a purta cartonașul asupra dumneavoastră până când veți putea spune cu sinceritate că ați făcut progrese semnificative în atingerea obiectivelor pe care le aveți. După cum spuneam mai devreme, eu am purtat cu mine timp de un an și jumătate cartonașul care îmi aduce aminte de faptul că doream să îmi fac prieteni. Nu am renunțat la el până când am putut spune cu sinceritate că am avut parte de beneficii reale datorită faptului că am transformat prieteniile într-o prioritate (ca să nu mai vorbesc de faptul că am câștigat câțiva prieteni). De multe ori când încercăm să realizăm schimbări în viața noastră, dorim să le facem pe termen scurt, însă renunțăm înainte ca acestea să devină semnificative sau înainte ca noile obiceiuri să se dezvolte suficient încât să reziste în timp.

Această metodă simplă de a nota pe hârtie intențiile și a lua bucata de hârtie la purtător poate fi aplicată în multe domenii ale vieții. De exemplu, un cuplu pe care îl cunoșteam intenționa să își deschidă o afacere. Cei doi aveau cariere separate, însă fiecare dintre ei își trecuse pe cartonaș intenția de a demara împreună un anumit tip de afacere. Câțiva ani mai târziu visul lor a devenit realitate. Amintiți-vă că principiul esențial este următorul: *ne îndreptăm în mod firesc către lucrurile pe care le conștientizăm.*

Schimbarea începe cu prima întrebare

O altă metodă de „a acționa în conformitate cu ceea ce cunoaștem” am învățat-o de la prietenul meu, Marshall Goldsmith, totodată

autor al cărții *What Got You Here Won't Get You There*, care este unul dintre cei mai buni mentori de dezvoltare personală din lume. El mi-a povestit că are un set de 18 întrebări pe care și-l adresează în fiecare zi. Aceste întrebări îl fac să reflecteze dacă viața sa se îndreaptă spre „țintă" în ziua respectivă. Întrebările sunt la obiect, cum ar fi, de exemplu : Te-ai enervat astăzi ? Te-ai comportat în mod afectuos cu soția ? În fiecare zi ține legătura cu sine și încearcă să răspundă cu sinceritate la aceste întrebări.

La fel ca și acțiunea de a purta asupra noastră un cartonaș cu obiectivele de îndeplinit, realizarea unei liste de întrebări pe care să ni le adresăm zilnic este o metodă minunată de a folosi procesul firesc de aprofundare : *a conștientiza* și *a experimenta*. Punându-ne aceste întrebări cel puțin o dată pe săptămână, dacă nu chiar zilnic, aducem aceste lucruri într-o stare de conștientizare permanentă. Pe măsură ce reflectăm începem să ne gândim la moduri de experimentare și ne îndreptăm viața spre o stare ideală.

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am dedus în urma realizării acestor interviuri a fost importanța corectării de sine și a reflecției în aflarea fericirii și menirii. Persoanele cu care am stat de vorbă nu s-au născut mai înțelepte decât noi. De fapt, o mare parte dintre acestea mi-au povestit despre cât de multe aflaseră și cât de mult evoluaseră de-a lungul anilor prin intermediul acestui simplu proces de reflecție constantă, urmat de acțiuni de corectare. Viața lor era rezultatul unor ani de mici ajustări care, adunate, determinaseră la aflarea fericirii pe care cei din jur o observau la ei.

Mulți dintre noi vor deveni capabili să guste viața din plin de îndată ce vor reflecta mai mult. Puteți face acest lucru prin realizarea unui set de întrebări care să se concentreze asupra celor cinci secrete, după care să vă rezervați săptămânal un moment în care să reflectați asupra vieții dumneavoastră. O altă modalitate ar fi crearea unui chestionar propriu. La finalul acestui capitol am inclus 24 de întrebări pe care vi le-ați putea adresa săptămânal în cadrul unei

perioade de reflecție. Iată un exemplu (care stă sub semnul primului secret, cel de *a fi sincer cu tine însuți*): săptămâna sau ziua aceasta a fost pe gustul meu? Dacă da, cum a fost săptămâna sau ziua aceasta pe gustul meu? Dacă nu, ce evenimente au îndepărtat-o de adevărata mea natură? Astfel, pașii procesului firesc de aprofundare – *conștientizarea* și *experimentarea* – sunt respectați. Însă mai există un element al procesului firesc de aprofundare, care ne ajută să ajungem acolo unde dorim să ajungem.

Ceva mai devreme am detaliat ideea potrivit căreia unele dintre abilitățile de bază, cum ar fi mersul sau dezvoltarea limbajului, sunt deprinse în urma unui proces firesc de aprofundare. În cadrul acestui proces învățăm prin conștientizare și experimentare. Metoda cartonașului și cea a chestionarului constituie două modalități de punere în aplicare a acestui proces, în special în condițiile în care ori de câte ori priviți cartonașul sau vă supuneți chestionarului respectiv, faceți pasul următor și vă întrebați ce schimbări puteți efectua la momentul respectiv pentru a acționa în cunoștință de cauză. Așadar, există un element al procesului firesc de aprofundare pe care încă nu l-am abordat.

Ne schimbăm cel mai mult atunci când ne schimbăm împreună

Am învățat să mergem și să vorbim cu ajutorul celor din jur, nu de unii singuri. Majoritatea am fost supravegheați pe parcursul întregului proces. Părinții, frații și rudele noastre au fost de față pentru a ne îndruma. Când am spus „da da", ne-au răspuns „vrei să spui tata". Ne-au încurajat, de asemenea. Când ne-am ridicat în picioare pentru prima oară, pentru ca ulterior să cădem pe spate, cu siguranță nu ne-au spus „ce prost neîndemânatic ești!" Mai degrabă ne-au îndemnat „bravo, mai încearcă o dată. Poate că ar fi bine să te ții mai întâi de masă." Mă întreb dacă oamenii ar mai învăța să meargă și să

vorbească dacă nu ar fi îndrumați și încurajați de cei din jur. Cu toate acestea, ca adulți, adeseori încercăm să facem schimbări în viața noastră fără să dăm socoteală sau să fim încurajați de cei din jur.

Atunci când Marshall mi-a povestit despre chestionarul la care se supunea zilnic, a menționat, totodată, că în fiecare zi era sunat de un prieten care îi adresa cele 18 întrebări. În fiecare zi luau legătura unul cu celălalt pentru a da socoteală unul în fața celuilalt și a se încuraja reciproc. De ce nu v-ați asocia cu o altă persoană care citește această carte – cineva interesat să transpună secretele în practică? Țineți legătura unul cu celălalt, încurajați-vă reciproc și oferiți-vă sugestii în vederea autocorectării. Ne schimbăm cel mai mult atunci când ne schimbăm împreună.

Iată o altă modalitate simplă de a acționa în cunoștință de cauză. Acordați-vă săptămânal o jumătate de oră sau chiar o oră pentru a reflecta asupra vieții dumneavoastră. În tradiția creștină monastică există o vorbă care spune „stai în chilia ta, iar chilia ta te va învăța totul". Atunci când ne acordăm perioade de reflecție, adeseori aflăm ceea ce trebuie să facem. Răspunsurile se află în interiorul nostru. Disciplina de a asculta este esențială. Avem o singură viață, cel puțin pe acest pământ, iar timpul trece mult prea repede. Momentele de introspecție, de ascultare, constituie principala modalitate de a ne menține viața pe calea care ne reflectă intențiile. Mai devreme am apelat la analogia tirului cu arcul, observând că termenul „păcat" înseamnă, în limba greacă, „a rata ținta". Când reușim să reflectăm zilnic sau săptămânal ca să ne dăm seama dacă „atingem ținta", deschidem practic calea schimbărilor firești și relativ neînsemnate, care, în fond, conduc către o viață împlinită.

O doamnă intervievată mi-a reamintit că „nu poți să îți asculți inima în timp ce urmărești *Familia Simpson*". Trăim vremuri în care reflecția este nu de puține ori exclusă din viața noastră, pe măsură ce ne umplem zilele cu îndatoriri și nopțile cu zgomot. Chiar și atunci când ajungem să fim singuri într-o cameră de hotel adeseori dăm drumul la televizor. Pe de altă parte, dacă am prefera liniștea și am

asculta acele voci interioare încă firave atunci am face alegerile esențiale pentru o viață bine trăită. Asumați-vă promisiunea de a vă acorda, săptămânal, un moment de reflecție. Întrebați-vă dacă viața dumneavoastră se îndreaptă spre țintă și ce schimbări doriți să efectuați în săptămâna care vine. Imaginați-vă efectul incontestabil pe care-l vor avea, în timp, toate acele mici ajustări de sine pe care le veți face de-a lungul anilor. Asemenea unui depozit cu capitalizarea dobânzii, micile schimbări din viața noastră vor avea rezultate semnificative. Pe de altă parte, neacordarea unei perioade de reflecție este aidoma dobânzii unui card de credit neachitate la timp. Micile restanțe acumulate de-a lungul vremii ar putea duce la o datorie posibil de nerambursat.

Care sunt ritualurile din viața dumneavoastră?

Conversațiile purtate mi-au reamintit, în egală măsură, de puterea ritualurilor. Pe măsură ce îi ascultam pe acești bătrâni înțelepți, am realizat că mulți dintre ei foloseau astfel de ritualuri care să îi ajute să transpună în realitate secretele la un nivel cât mai profund. Suntem tentați să asociem ritualurile cu practicile religioase, însă un ritual poate fi orice fel de exercițiu sau tipar comportamental prezent în mod regulat, într-o formă predeterminată. Pentru unii, o oprire la o anumită cafenea poate fi un ritual matinal important. Unele ritualuri sunt simple rutine, însă altele au puterea să ne influențeze, în timp, experiența de viață.

Aflat la vârsta de 62 de ani, Joel mi-a destăinuit că avea două ritualuri care îi conturaseră viața. Când se trezește dimineața, primul lucru pe care îl face este să mediteze. „Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru o nouă zi și îmi acord câteva momente pentru a-mi reaminti ce dar deosebit este cel de a fi în viață, de a fi o entitate conștientă în mijlocul galaxiei Calea Lactee. În acele momente de reflecție mă rog să mă comport în acea zi ca și când aceasta este un mare dar și să nu irosesc ziua care mă așteaptă." A continuat prin a-mi spune că

își încheie ziua în mod similar, cu o meditație. „La sfârșitul zilei, îmi acord câteva momente de reflecție și trec în revistă ziua respectivă, observând toate lucrurile pentru care sunt recunoscător că mi s-au întâmplat în acea zi, oricât ar fi ele de neînsemnate. Și, înainte să adorm, mă rog să am parte de încă o zi în care să mă bucur de faptul că sunt în viață."

Lea are 58 de ani și este o persoană incredibil de activă. În fiecare dimineață, înainte să plece de acasă, și ea meditează. „În fiecare dimineață îmi acord câteva momente de liniște. Adesea citesc ceva care îmi va aduce dispoziția mentală adecvată pentru a-mi începe ziua. Și în fiecare zi mă rog ca atunci când calea mea se va intersecta cu cei pentru care un cuvânt bun, un zâmbet sau un mulțumesc le-ar putea schimba viața, să nu fiu atât de ocupată încât să ratez asta."

Apoi, l-am întâlnit pe Jim, care mi-a povestit că ani la rând făcuse plimbări „bombănitoare". Mergea și analiza lucrurile care îl scoteau din sărite la lume. Într-o zi s-a decis să facă plimbări „recunoscătoare". „Acum, când mă plimb, rememorez toate lucrurile din viața mea pentru care sunt recunoscător și nu îmi permit deloc să am gânduri negative. Am văzut că acest exercițiu este un dar minunat."

Cu mulți ani în urmă am întâlnit o asistentă medicală, între două vârste, care lucra într-o secție de oncologie. În fiecare zi petrecea ore bune în compania unor persoane suferinde. Mi-a declarat că avea o melodie pe care o cânta în drum spre spital. Era o melodie anume, care îi reamintea în fiecare zi de darul de a fi în viață, un cântec care îi ridica moralul. „Până când ajung la serviciu sunt pregătită pentru ziua respectivă", mi-a spus ea.

Pe măsură ce am ascultat aceste povești și multe alte asemănătoare lor, am început să conștientizez puterea de schimbare pe care o au ritualurile asupra noastră. Nu mi-a fost greu să îmi imaginez efectul anilor în care o persoană și-ar fi început și terminat fiecare zi cu un moment de meditație, prin care să mulțumească universului pentru acea nouă zi trăită și să-și exprime recunoștința în fiecare seară, asupra modului în care o persoană își trăiește viața. Mi-am

închipuit cum ritualul matinal despre care îmi povestise Lea că îl practica în fiecare dimineață îi aducea aminte acesteia că ceea ce conta cu adevărat era să dăruiască și că avea puterea de a dărui de îndată ce ieșea pe ușă și până în momentul în care revenea acasă. Am putut vedea cum acea asistentă medicală cânta din toată inima în fiecare dimineață, deoarece melodia aceea o aducea cumva în starea potrivită pentru a-și începe ziua. Ritualurile sunt atât de importante încât trebuie să acordăm o atenție deosebită obiceiurilor cărora le permitem sau pe care le alegem să ne intre în rutină. Jim făcuse plimbări „bombănitoare" mulți ani la rând până când alesese să le transforme în plimbări „recunoscătoare".

Un prim pas pentru a vă determina ritualurile zilnice îl constituie conștientizarea ritualurilor care există deja în viața dumneavoastră. Cum vă începeți ziua? Care este dispoziția pe care o alegeți? Cum vă încheiați ziua? Care sunt ultimele gânduri pe care le aveți înainte de a păși pe tărâmul viselor? Ce obiceiuri vă binedispun și ce obiceiuri vă indispun? În timp, pe măsură ce conștientizăm ritualurile care ne conturează existența, devenim tot mai capabili să le controlăm. Eu îmi încep ziua citind mottoul viziunii mele personale, sintetizat de aceste două cuvinte: sunt mulțumit. Citind acest motto în fiecare dimineață, trimit un semnal conștiinței de sine în legătură cu ceea ce îmi propun în viață înainte ca ziua să își urmeze cursul său firesc.

Gândurile și cuvintele constituie debutul în forță al unui lanț de evenimente care ne definesc modul de a trăi. Cu ani în urmă am descoperit un proverb care mi-a venit în minte de multe ori în timp ce ascultam poveștile de viață ale interlocutorilor mei: „ai grijă ce gândești, căci gândurile tale vor deveni cuvintele tale. Ai grijă ce vorbești, căci vorbele tale vor deveni faptele tale. Ai grijă ce faci, căci faptele tale vor deveni obiceiurile tale. Ai grijă ce obiceiuri ai, căci obiceiurile tale vor deveni caracterul tău, iar caracterul tău va deveni destinul tău."

Există multe alte modalități prin care putem transpune în practică înțelepciunea, însă sunt de părere că metodele expuse aici formează o bază de acțiune în cunoștință de cauză. Cunoștințele care ne pot ajuta să aflăm fericirea și menirea în viață nu înseamnă nimic dacă nu se regăsesc în fapte. A cunoaște și a acționa. Trebuie să le facem pe amândouă.

Joel, futurologul în vârstă de 62 de ani, mi-a spus că „acțiunea fără perspectivă este o pierdere de timp, iar perspectiva fără acțiune este un vis cu ochii deschiși". Secretele constau în a avea o viziune, iar practicile descrise în cadrul acestui capitol reprezintă o cale spre acțiune. Cunoașterea secretelor nu vă va schimba viața, ci transpunerea lor în realitate.

Chestionar de reflecție săptămânală/zilnică asupra celor cinci secrete

Secretul	Întrebare de reflecție
A fi sincer cu tine (a reflecta mai mult)	• Săptămâna sau ziua aceasta a fost în asentimentul meu ? Ce anume ar face ca ziua de mâine sau săptămâna viitoare să se apropie de adevărata mea natură ? • Am fost genul de persoană care-mi doresc să fiu săptămâna aceasta ? Cum m-aș putea apropia de genul de persoană care-mi doresc să fiu mâine sau săptămâna viitoare ? • Îmi ascult inima în momentul de față ? Ce ar însemna să îmi ascult cu adevărat inima în momentul de față ? • Cum aș putea săptămâna viitoare să aprofundez și mai mult acest secret ?

A trăi fără regrete (a risca mai mult)	• Am acționat din teamă astăzi sau săptămâna aceasta? Cum aș putea fi mai curajos(oasă) mâine sau săptămâna viitoare? • Am acționat conform convingerilor mele săptămâna aceasta? Cum aș putea să mă apropii și mai mult de acestea? • Ce ar spune „bătrânul(bătrâna) de pe verandă" despre deciziile pe care le iau la momentul acesta în viață? Permit accesul regretelor? • Cum reacționez în prezent în fața obstacolelor din viața mea? Înaintez sau mă retrag? • Cum aș putea săptămâna viitoare să aprofundez și mai mult acest secret?
A fi întruchiparea dragostei (a iubi mai mult)	• Mi-am făcut astăzi/săptămâna aceasta timp pentru prieteni, familie și relații? Am lăsat lucrurile să devină mai importante decât persoanele? • Am fost bun(ă) și iubitor(oare) față de cei apropiați astăzi/săptămâna aceasta? Cum aș putea mâine/săptămâna viitoare să îmi manifest și mai mult afecțiunea față de aceștia? • Am răspândit dragoste și bunăvoință în lume astăzi/săptămâna aceasta cu ocazia fiecărei interacțiuni? M-am comportat ca și cum fiecare străin ar fi o persoană asupra căreia aș putea avea efect? • Pe care dintre cei doi lupi l-am hrănit astăzi/săptămâna aceasta? Am petrecut timp cu persoanele care îmi ridică moralul? Mi-am manifestat astăzi/săptămâna aceasta dragostea față de sine? M-am implicat în discuții negative față de sine/autohipnoză? Sădesc flori sau buruieni în conștiința de sine? • Cum aș putea să aprofundez și mai mult acest secret săptămâna viitoare?

A trăi clipa (a ne bucura mai mult)	• M-am bucurat cu adevărat de activitățile din această săptămână/zi? Am fost cu adevărat „acolo" sau am făcut un simplu act de prezență? • Am savurat fiecare plăcere care mi s-a oferit astăzi/în această săptămână (am simțit cu adevărat mirosul florilor), am parcurs fiecare pas al vieții mele în mod conștient sau am alergat pur și simplu? • Care sunt lucrurile pentru care sunt recunoscător(oare) azi/săptămâna aceasta? M-am surprins spunând „aș fi fericit(ă) dacă..."? • Am trăit în prezent azi/săptămâna aceasta sau am lăsat ziua de mâine sau ziua de ieri să răpească fericirea zilei de azi? • Dimineața, când m-am trezit, am mulțumit pentru această nouă zi? • Cum aș putea să aprofundez și mai mult acest secret săptămâna viitoare?
A dărui mai mult decât primim (a oferi mai mult)	• Am făcut lumea să fie mai bună, într-un fel sau altul, săptămâna aceasta? • Mi-am adus aminte săptămâna aceasta că prezența mea contează, chiar dacă nu se observă cu ochiul liber? • Am fost bun(ă), generos(oasă) și darnic(ă) săptămâna aceasta? Cum pot mâine/săptămâna viitoare să mă apropii mai mult de aceste obiective? • Cum aș putea săptămâna viitoare să aprofundez și mai mult acest secret, transpunându-l în practică?
Obiect de concentrare	*Săptămâna viitoare doresc să acord mai multă atenție aspectului următor... (alegeți un singur aspect)*

CAPITOLUL 9

Pregătiți-vă pentru un sfârșit liniștit: oamenii fericiți nu se tem de moarte

Cei care au trăit înțelept nu se tem nici măcar de moarte.
Buddha

Socrul meu a trecut de 60 de ani și are o stare de sănătate excelentă. La un moment dat, în timp ce luam cina împreună acasă la noi, ne-a anunțat, din senin, că se gândise la propria sa moarte. Ajusese la concluzia că nu își dorea să fie plâns la înmormântare (moment în care soția mea a început, evident, să plângă). A continuat și ne-a spus că era foarte important pentru el să știm cu toții că nu se temea de moarte.

„Când eram mai tânăr", ne-a declarat el, „îmi amintesc că îmi era frică de moarte, însă acum, că mă apropii de ea, nu îmi este deloc teamă." A urmat poate cea mai marcantă experiență din viața mea – o conversație emoționantă despre viața socrului meu. Am vărsat multe lacrimi și am schimbat multe cuvinte pline de afecțiune. De fapt, a reușit să facă familiei un mare dar – cel de a fi dispus să vorbească despre un lucru pe care îl știam cum toții: că, într-o bună zi, aveam să murim.

Această conversație a avut loc cu aproximativ două luni înainte să demarăm inițiativa pe care am ajuns să o numim „proiectul bătrânilor înțelepți". Așadar, atunci când am început interviurile, am adăugat o întrebare la care nu mă gândisem în primă fază: „Acum, că ați înaintat în vârstă, povestiți-mi cum s-a schimbat perspectiva asupra morții dumneavoastră. Ce părere aveți despre moarte, nu în sensul abstract, ci despre propria moarte?" Ca persoană aflată între două vârstă, care se apropia de 50 de ani, voiam să aflu ce gândeau acești oameni, care trăiseră înțelept și cu un scop, despre propria moarte.

A discuta despre moarte cu 200 de persoane trecute de 60 de ani este o experiență cu totul diferită față de a aborda același subiect cu indivizi trecuți de 30 de ani sau aflați între două vârste. Cei mai mulți știau ce înseamnă pierderea unei persoane apropiate (soții, soți, parteneri, părinți și prieteni dragi), iar mulți dintre ei avuseseră experiențe care îi aduseseră în pragul morții. Mi-au dezvăluit că reflectau la propria moarte în mod frecvent, pe măsură ce se apropiau de apusul vieții (sau, după cum spunea Anthony, la vârsta de 86 de ani, „acum că depășiseră data expirării"). Pentru acești oameni, moartea nu era o posibilitate îndepărtată, ci o componentă reală a peisajului lor mental de zi cu zi.

Cu toate acestea, lucrurile pe care le-am aflat din conversațiile cu aceștia au fost pline de inspirație, profunde și, într-un final, deosebit de reconfortante.

Cel mai frumos dar pe care pot să vi-l împărtășesc, ca și cititor, este să vă spun că, dintre cele 230 de persoane intervievate, cei care au declarat că se temeau, într-un fel sau altul, au fost mai puțini decât degetele de la o mână. Aproape toți reușiseră să introducă conștiința morții în viața de zi cu zi. Așadar, am aflat că atunci când trăim cu înțelepciune nu ne temem de moarte. Dacă transpunem în realitate cele cinci secrete detaliate în această carte, nu ne vom teme de moarte. Numai atunci când *nu* trăim cu înțelepciune, când nu aplicăm secretele în viața de zi cu zi, simțim că ne temem.

Un bun prieten, David Kuhl, este un medic absolut deosebit, care a petrecut mult timp cu pacienții aflați în stadii terminale ale bolii (și care, în urma acestor experiențe, a scris o carte minunată, intitulată *What Dying People Want*). Când i-am relatat ce am aflat din aceste interviuri, mi-a spus că, în urma experiențelor avute cu persoanele aflate în pragul morții, descoperise că „oamenii fericiți nu se tem de moarte". Pare un pic ironic, desigur, deoarece ați crede că cei care iubesc viața ar trebui să se și teamă cel mai mult de moarte, însă David constatase în cazul multor tineri aflați în stadii terminale ale bolii ceea ce eu descoperisem în cazul bătrânilor. Murim așa cum trăim. Dacă am trăit cu înțelepciune, putem accepta faptul că moartea face parte din viață. „Nu mă neliniștește gândul că o să mor", mi-a declarat Bob, la vârsta de 59 de ani. „Când îmi va suna ceasul, voi avea un zâmbet pe față; mă simt bine când mă gândesc la viața mea, la moștenirea pe care o las în urmă și la felul în care am trăit. Îmi aduc aminte că tata mi-a spus că și-ar fi dorit să traiască altfel și că mi-am jurat că nu o să fac la fel. Cel mai important este să faci lucrurile pentru care te afli aici, iar eu am le-am făcut."

În repetate rânduri, interlocutorii mei mi-au spus că dacă trăim cu înțelepciune nu ne vom teme de moarte. De fapt, atunci când i-am întrebat care este cea mai mare teamă care îi așteaptă la sfârșitul vieții, nu mi-au vorbit de moarte, ci de faptul de a nu fi trăit.

Tom este metisul în vârstă de 64 de ani, care a primit numele de White Standing Buffalo. Acesta conducea de aproape 20 de ani ceremoniile sacre din cadrul comunității sale. Mi-a declarat că, potrivit tradiției sale, moartea nu este un aspect de temut, ci o parte firească a vieții. „La sfârșitul vieții ne temem de marea neîmplinire, de faptul că nu am făcut lucrurile pentru care am venit pe lume. Moartea face parte din viață, însă ca să acceptăm moartea, trebuie să știm, mai întâi de toate, că am trăit."

La cei 71 de ani ai săi, Elsa era de aceeași părere. „La sfârșitul vieții, cea mai mare teamă este faptul că nu ai făcut tot ce ai fi putut,

că nu ai trăit cu adevărat. Dacă dorim să ne pregătim pentru a muri, trebuie să alegem să trăim din plin astfel încât să nu avem regrete", a detaliat ea. Această temă am auzit-o de multe ori.

Mulți dintre interlocutorii mei avuseseră experiențe care îi aduseseră în pragul morții. Aceștia mi-au spus, fără excepție, că cel mai interesant aspect al respectivelor experiențe fusese conștientizarea faptului că nu era ceva neplăcut – că atunci când ne vine ceasul, momentul respectiv nu este încărcat de teamă și tristețe. Dick, care trecuse de 70 de ani, mi-a povestit despre o întâmplare soră cu moartea: „Când aveam în jur de 50 de ani, am suferit o intervenție pe cord și, în timpul acesteia, inima a încetat să-mi mai bată o perioadă îndelungată de timp. Îmi amintesc și acum că am simțit că mă desprind de trup și că i-am privit pe medic și pe asistente cum încercau să mă resusciteze. Îi auzeam cum îmi spuneau «rămâi cu noi, hai, rămâi cu noi». Nu am văzut nicio lumină albă, nici nu l-am văzut pe Iisus, ci mi-am dat seama că nu mi se întâmpla ceva neplăcut. Simțeam un mare calm. De atunci nu mi-a mai fost frică de moarte."

Una dintre cele mai interesante relatări pe care le-am auzit a fost cea a Elsei. „Mama mea nu era o persoană credincioasă. Când eram mică, mi-a fost stricată o păpușă care îmi era dragă și am întrebat-o pe mama dacă păpușa se afla, la momentul acela, în Rai. Mi-a spus fără ocolișuri că nu există Rai după moarte și că, atunci când mori, mori pur și simplu!" Ulterior, Elsa avea să dezvolte o relație personală cu divinitatea, iar Dumnezeu a ajuns să joace un rol important în viața sa. Cu toate acestea, mama sa nu a devenit niciodată o persoană credincioasă.

„Am stat cu mama când se afla pe patul de moarte. Într-o zi deosebit de mohorâtă, obloanele de la camera ei erau deschise. Deodată, cerul s-a înseninat, iar lumina a umplut odaia. Mama a avut o expresie de exaltare și împăcare pe chip. Când am întrebat-o dacă dorea să trag obloanele, a insistat să nu îi ascund lumina. Așadar, am întrebat-o ce vedea și mi-a spus: «E atât de frumos încât nu poate

fi descris. Când îți va veni rândul vei vedea și tu.» A murit a doua zi." Elsa nu a uitat acest moment pe măsură ce a înaintat în vârstă, crezând că atunci când îi va suna ceasul avea să vadă ceea ce văzuse mama sa în acea zi.

Mulți dintre interlocutorii mei mi-au vorbit despre cum puteau întrezări încă de pe acum lumea de dincolo. Indiferent care ar fi fost credințele lor, păreau să fi aflat o modalitate de a include moartea în viața lor. Privind la ceea ce îi aștepta, am sesizat un sentiment comun de împăcare în rândul acestora. Unii dintre ei zăreau un colț de rai, alții conștientizau și mai acut faptul că aveau să se integreze în peisajul global din care se desprinseră la naștere. Ascultându-le poveștile, mi-au venit în minte cuvintele poetului Derek Walcott din Santa Lucia, laureat al Premiului Nobel, care scria, în cartea sa, *The Prodigal*, cum, pe măsură ce se apropie de moarte, vede „delfini la prora în hârjoană și în zare a casei umbră". Walcott descrie cum, tânăr fiind, nu și-ar fi putut imagina nicicând acel sentiment de liniște care îl cuprinde pe măsură ce se apropie de sfârșitul vieții. La fel ca mama Elsei, care privea pe fereastră, și ca socrul meu, care ne spusese că se temuse de moarte în tinerețe, însă acum se împăcase cu gândul ei, Walcott a aflat o pace nebănuită în sine.

Unii dintre interlocutorii mei mi-au spus chiar că pregătirea pentru un sfârșit liniștit se numără printre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le facă ființele umane pe măsură ce îmbătrânesc. La 67 de ani, Jack mi-a declarat următoarele: „Acum am ajuns la vârsta la care a murit tatăl meu. Cred că o să mai trăiesc ceva vreme, însă m-am gândit foarte mult la moarte în ultima vreme. Nu știu sigur ce ni se întâmplă atunci când murim, însă mă simt confortabil. Presupun că, dacă există dreptate pe lumea asta, iar eu cred că există, atunci voi avea parte de un tratament corect. Prietenii mei au murit, în mare parte, așadar am avut privilegiul de a-i urmări trecând în neființă. Un bun amic a suferit de boala Lou Gehrig și a decis că vrea să fie înconjurat de prieteni până în momentul morții. Și-a făcut

astfel mai ușoară trecerea în neființă, iar eu i-am scris necrologul. L-am vizitat cu câteva zile înainte de a muri și de abia dacă mai putea vorbi. A trebuit să îmi pun urechea aproape de gura lui pentru ca să-l aud, însă încă mai avea un moral ridicat și își păstrase simțul umorului. Îmi aduc aminte că mi-am spus că doream să mor la fel ca el."

Când l-am întrebat ce înseamnă „să mori liniștit", răspunsul lui a fost: „A muri liniștit înseamnă să nu te plângi, să nu capitulezi și să îi lași pe cei din jurul tău să creadă că totul e în ordine, că face parte din viață. Acesta este ultimul dar pe care-l facem. Ultima impresie pe care o putem lăsa este prin modul în care murim."

Poate că întreaga viață ne pregătim să murim liniștiți. Poate că nu putem avea un sfârșit decent până când nu avem o viață plină sau viceversa. Poate că nu putem trăi până când nu acceptăm realitatea propriei morți. La vârsta de 71 de ani, Ron mi-a spus că „ultima rază a «amurgului vieții» constă în a te pregăti de moarte, în a învăța să te desprinzi. Nu știi să trăiești până când nu înveți să mori. Nu știi cum să-ți trăiești viața decât în momentul în care reușești să asimilezi propriul mod de a accepta sfârșitul. Acesta poate veni mâine sau peste 20 de ani. Nu ai cum să știi. Însă dacă înveți să îl accepți ca parte integrantă a vieții, atunci începi să trăiești." Moartea dictează ritmul accelerat al vieții, însă din moment ce TOȚI murim, nu putem trăi cu speranța până când nu recunoaștem și acceptăm ca atare această realitate.

La urma urmei, aceste conversații mi-au arătat că o viață înțeleaptă constituie antidotul fricii față de moarte. Ele mi-au demonstrat, de asemenea, că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, una dintre cele mai importante preocupări ar trebui să fie pregătirea unui sfârșit liniștit, a unui ultim dar plin de speranță față de cei pe care îi lăsăm în urmă. Am aflat, deopotrivă, că atunci când realizăm faptul că povestea noastră nu se oprește aici, moartea noastră devine un lucru pe care îl putem accepta cu demnitate.

Ascultând respectivele persoane cum vorbeau cu calm despre propriul sfârșit, aceste voci hotărâte m-au făcut să realizez că poate cea mai mare iluzie a vieții este faptul că suntem independenți de lucrurile ce ne înconjoară. Într-un fel sau altul, aceste sute de oameni mi-au confirmat faptul că știau că, prin moartea lor, aveau să se reintegreze într-un întreg fundamental și că, până când ființele umane nu realizează că noi, respectiv eul nostru propriu, nu suntem independenți, ci legați unii de ceilalți, vom cădea mereu pradă disperării. John, artistul plastic care trecuse de vârsta de 90 de ani, mi-a declarat că „suntem doar un fir de nisip, într-adevăr, însă facem parte din ceva mult mai profund, iar atunci când murim ne integrăm în povestea absolută".

Momentele cele mai emoționante pe care le-am trăit au fost cele în care am simțit această legătură profundă. În urmă cu mulți ani, făceam o excursie pe un pârâu, în munții Italiei, în apropierea mănăstirii la care John Milton scrisese celebrul său poem *Paradisul pierdut*. În vreme ce mă plimbam în apropierea părâului și încercam să aflu care era locul meu în lume, am fost copleșit de un sentiment. Ascultând apa care se pierdea în aval, mi-am dat seama că, într-un fel, făceam parte dintr-un tot care mă depășea. Îngenunchind acolo, singur, lângă pârâul care poate curgea pe muntele acela de mii de ani, într-o formă sau alta, mi-am cufundat mâna în apa rece ca gheața, ce continua să șiroiască. Mi-am dat seama că îmi petrecusem întreaga viață gândindu-mă la mine ca la o entitate separată de acea apă, aflată în afara urzelii vieții și a creației. Am realizat că eram una cu pârâul și cu întregul univers însuflețit. Am simțit o înțelegere profundă nu numai a locului pe care-l ocupam în lume, ci și a faptului că, într-o zi, aveam să mă alătur din nou acelui curent al vieții. Și eu, aidoma metaforei poetice a lui Walcott, am văzut „delfini la prora în hârjoană".

Poate că, la urma urmei, aceste conversații mi-au dezvăluit tot atât de multe despre ce înseamnă un sfârșit liniștit pe cât m-au

învățat ce înseamnă un trai împlinit. Am început să văd legăturile sensibile dintre viață și moarte, așa cum nu le-am văzut până atunci. Ca tânăr pastor, am stat la căpătâiul celor care se aflau în pragul morții și am aflat că oamenii se sting în mod diferit. Cu toate acestea, de abia acum am început să văd că moartea și viața nu sunt independente una de cealaltă. Murim așa cum trăim. Atunci când trăim cu înțelepciune nu ne este teamă de moarte; cei care simt că au trăit cu adevărat au parte adeseori de un sfârșit liniștit. Teama că nu am trăit cu adevărat este cea care ne face să ne fie frică de moarte. De asemenea, am aflat că dacă suntem cu adevărat înțelepți, vom trăi întotdeauna în umbra morții. Faptul că îi recunoaștem prezența ne reamintește că acum este momentul să trăim. Poate că Ron avea dreptate atunci când îmi spunea că „nu suntem pregătiți să trăim cu adevărat decât atunci când ne acceptăm sfârșitul ca parte integrantă a vieții". Până când nu ne împăcăm cu moartea, nu ca invadator străin, ci ca parte a ceea ce înseamnă să fim umani, nu ne aflăm liniștea.

CAPITOLUL 10

O ULTIMĂ LECȚIE: NICIODATĂ NU ESTE PREA TÂRZIU SĂ APLICĂM SECRETELE

Ultimul dar al bătrânilor înțelepți a fost o lecție despre sincronizare.

Am rugat mii de persoane să identifice o persoană cunoscută lor, care avusese o existență îndelungată și aflase fericirea. În timp ce realizam aceste interviuri ne întrebam dacă persoanele recomandate fuseseră înțelepte întreaga viață. Moșteniseră gene anume, fuseseră crescute de părinții potriviți sau erau pur și simplu la fel ca noi toți?

Procesul de intervievare nu a elucidat, în mod neapărat, momentul anume în care individul respectiv începuse să trăiască într-un mod sau altul. Concluzia la care am ajuns a fost că unii dintre ei încă din tinerețe trăiau conform secretelor, în vreme ce alții le aflaseră târziu în viață. Fiecare interlocutor învățase foarte multe trăind și ajunsese treptat să devină persoana din fața mea. Unii dintre aceștia avuseseră parte de o mulțime de puncte de cotitură, adeseori relativ târziu în existența lor, când au descoperit ceea ce conta cu adevărat pentru ei. Așadar, unul dintre cele mai importante lucruri nu îl constituie *momentul* în care aflăm secretele, ci însăși *aflarea* lor. Indiferent de vârsta avută sau de greșelile comise, odată ce descoperim și acceptăm adevărul celor cinci secrete, viața noastră începe să se schimbe.

Una dintre cele mai frumoase calități ale celor intervievați a fost un sentiment profund de noblețe. Mulți au recunoscut că au fost prea intransigenți cu cei din jur în tinerețe, însă mulți au admis, de asemenea, că au fost prea aspri și cu ei înșiși. Una dintre temele pe care nu le-am detaliat până acum a fost ideea de a trăi viața în loc de a o analiza. A *trăi* viața înseamnă să luăm viața așa cum e, zi de zi și clipă de clipă, și să încercăm în permanență să aprofundăm semnificația însușirilor umane. Viața nu va atinge niciodată perfecțiunea și întotdeauna ne vom afla în stadiul de a încerca să atingem acest deziderat. Don, în vârstă de 84 de ani, vedea lucrurile în modul următor: „Am trăit viața pe care am trăit-o. Atunci când ne acceptăm viața așa cum am trăit-o, începem să devenim un întreg." Cuvintele sale reflectă o afirmație întâlnită adesea: când ne analizăm viața ne reducem valoarea. Cu cât vom reuși să depășim tentația de a compara, a concura, a nota și a judeca viața, cu atât ne vom apropia mai mult de înțelepciune.

Atunci când veți reflecta la cele cinci secrete, încercați să nu cădeți pradă ispitei de vă „judeca" viața. Dimpotrivă, întrebați-vă: cum pot aprofunda și mai mult cele cinci secrete? O minte analitică ne paralizează prin faptul că ne oferă fie iluzia perfecțiunii, fie un sentiment profund de incompatibilitate. Am trăit viața pe care am trăit-o, iar acum avem ocazia de a ne dezvolta.

Cu mulți ani în urmă am susținut un discurs pe tema afecțiunii, în fața unui public masculin, trecut de prima tinerețe. În cadrul acestuia am acordat o atenție deosebită faptului că adeseori nu reușim să îi tratăm pe apropiați cu amabilitate și afecțiune (și studiilor menționate mai devreme, potrivit cărora, într-o familie obișnuită, raportul dintre mesajele negative și cele pozitive este de 14 la 1 între membri). După discurs, mai mulți domni au dorit să îmi vorbească, iar unul dintre ei, care avea un aspect de „tip dur", a așteptat până când toți ceilalți au terminat ce aveau de spus. Acesta mi s-a adresat: „Ați ținut un discurs grozav. Pe măsură ce vă ascultam astăzi, mi-am dat seama că am avut un comportament distructiv față de familie și cei din jur mai toată viața. Aceștia au avut nevoie de afecțiunea mea, însă nu am

știut decât să îi judec; au avut nevoie de aprecierea mea, însă nu au avut parte decât de critici; au avut nevoie de prezența mea pozitivă, însă nu le-am oferit decât negativism. Discursul dumneavoastră mi-a schimbat gândirea. Nu am decât un singur regret: mi-aș dori să îl fi auzit acum 30 de ani, căci mi-am irosit viața." Lacrimile îi curgeau pe obraji.

Vorbele sale au atins o coardă sensibilă în mine. Dintr-o dată se resemnase în fața modului în care își trăise viața, însă nu îi plăcuse ce constatase. Am căutat câteva cuvinte de încurajare, care să îl inspire în noua direcție pe care avea să o urmeze, dar care să îl și ajute să își depășească regretele. I-am spus acest vechi proverb chinez: „Cel mai bun moment de a planta un copac este în urmă cu 20 de ani, însă cel de-al doilea moment cel mai bun este astăzi." Plantând un copac în ziua aceea, moștenirea vieții lui avea să se schimbe. Nu era prea târziu.

Niciodată nu este prea târziu să recunoaștem adevărul celor cinci secrete cuprinse în această carte și să schimbăm învățămintele anilor de până acum. Chiar și un an trăit cu înțelepciune poate șterge mulți ani de regrete.

Una dintre persoanele cu care mi-a făcut mare plăcere să stau de vorbă a fost John, pictorul în vârstă de 93 de ani, din Toronto. Avea o sclipire de curiozitate în ochi, o blândețe în voce și mâini de artist, puternice și atente. Primii 30 de ani ai vieții îi devotase mișcării comuniste și, deși încă mai credea în idealurile acesteia, experiența de partid îi lăsase un gust deosebit de amar. Cu toate acestea, vorbea foarte degajat despre această perioadă: „Am învățat multe lucruri bune și am cunoscut o mulțime de oameni deosebiți. Nu poți trăi cu regrete; ai făcut tot ce ai putut, în limita posibilităților tale de la acea vreme." Cea de-a doua carieră pe care o urmase îi adusese recunoașterea și numeroase premii în calitate de editor, însă începuse să picteze atunci când ajunsese la o vârstă la care majoritatea se retrăgeau. Avusese primele expoziții la peste 80 de ani și până și proprietarii galeriilor fuseseră surprinși să vadă că picturile acestuia se vânduseră în totalitate, pentru ca apoi să înregistreze succes după succes.

Ultima dată când ne-am văzut stătea pe o bancă în parc, cu mâinile în poală. „Uneori mai stau de vorbă cu persoane de 40, 50 de ani, iar acestea vorbesc ca și cum viața lor ar fi pe sfârșite. Iar eu vreau să le spun: «Ai devenit adult de doar 20 sau 25 de ani. Nu ai avut prea mult timp la dispoziție ca să-ți dai seama cum stau lucrurile în ceea ce privește viața. Dacă o să apuci vârsta mea, s-ar putea să te aștepte încă o viață de adult sau chiar două înainte să mori. Așadar nu te da bătut."

Dacă vă aduceți aminte, Elsa, care avea peste 70 de ani la momentul întâlnirii noastre, avusese o copilărie dificilă în Germania, în perioada celui de-Al Doilea Război Mondial. Mi-a povestit că ori de câte ori privește o fotografie cu ea din perioada aceea constată că dorește să îi împărtășească acelui copil înțelepciunea pe care a dobândit-o de-a lungul anilor. „Sunt atât de tristă în fiecare fotografie, în niciuna nu zâmbesc. Uneori vreau să stau de vorbă cu fata aceea, să îi spun să nu renunțe și să aibă încredere, căci o să-și vadă visul cu ochii și o să afle ce înseamnă fericirea. Și doresc să le transmit tuturor celor care vor afla despre aceste interviuri că, dacă nu renunță și se dezvoltă în continuare, își vor vedea visul cu ochii și vor afla că existența lor contează cât încă se mai află aici."

Sper ca fiecare persoană care citește această carte să ajungă să aibă parte de aceeași noblețe și cumpătare pe care mi le-au oferit mie acești bătrâni înțelepți. Încetați să vă mai analizați viața pe care ați trăit-o până acum și începeți să trăiți viața care v-a mai rămas. Indiferent de greșelile pe care le-ați comis și oricâte regrete v-ar întuneca trecutul, plantați un copac chiar astăzi. Începeți să trăiți respectând secretele chiar acum sau aprofundați-le pur și simplu. Acesta este mesajul bătrânilor înțelepți.

EPILOG

Cum m-a marcat această carte

În ultimul an, ori de câte ori pomeneam cuiva despre acest proiect, despre cele peste 200 de conversații avute cu persoane care avuseseră o existență îndelungată și aflaseră înțelepciunea, eram adeseori întrebat: „Cum te-au marcat aceste conversații?" Este o întrebare grozavă și aș dori să vă împărtășesc răspunsul.

După cum menționam în prolog, interviurile acestea au fost realizate de trei dintre noi – de către mine și alte două colege, Olivia McIvor și Leslie Knight. Majoritatea interviurilor, care au fost peste 200 la număr, au fost realizate de Olivia și de către mine. Amândoi ne apropiem de vârsta de 50 de ani. Din când în când era ca și cum am fi stat de vorbă cu bunicii noștri, însă cu un fel de deschidere care nu de puține ori ne scapă în relația cu apropiații. Interlocutorii noștri ne-au spus povestea vieții lor. Uneori ne relatau amintiri dureroase și regrete profunde, alteori momente pline de bucurie.

Uneori îmi dădeau lacrimile pe măsură ce partenerii de conversație îmi dezvăluiau momente marcate de pierderi sau gesturi ireparabile. Alteori mă simțeam inspirat și mișcat. Au existat multe situații în care îmi doream ca interviul pe care îl realizam să nu ia sfârșit, deoarece simțeam un fel de liniște profundă în timp ce ascultam vocea unei anume persoane înțelepte. Odată chiar am plâns la încheierea unui interviu, deoarece am simțit că mă despart de o senzație cu care nu aveam să mă mai întâlnesc vreodată, un moment de beatitudine efemer, trăit la auzul poveștii de viață a unei alte ființe umane.

Chiar și atunci când interviurile se aflau în plină desfășurare, am început să constat că mă schimbam în anumite privințe. Pe măsură ce îmi îndeplineam activitățile de zi cu zi, îmi venea în minte o imagine sau o poveste. De exemplu, un domn în vârstă de 93 de ani mi-a relatat cum îi dădeau lacrimile ori de câte ori vede un apus sau un spectacol de balet, nu numai din cauză că putea asista la acestea, ci și pentru că nu știa dacă mai avea ocazia să le vadă vreodată. În luna care a urmat acestei conversații m-am surprins că savuram anumite momente cu un sentiment de acuratețe deosebit de profund. Deodată începusem să conștientizez faptul că indiferent de vârsta pe care o avem, niciodată nu știm când vom vedea ultimul apus, așadar, pe măsură ce am început să acord o atenție sporită zilelor mele, apusurile au devenit, pe neașteptate, mult mai colorate și, cumva, momentele de bucurie au început să devină tot mai dese.

În timp, am deprins obiceiul de a rememora anumite cuvinte sau fraze pe măsură ce îmi vedeam de viață. Imaginile acelor oameni și lucrurile povestite de aceștia creaseră o rezonanță. Când mă plimbam și bombăneam îmi aduceam aminte de bărbatul care făcea plimbări din simplă recunoștință. Când mă trezeam dimineața, mulțumeam pentru acea nouă zi așa cum mă sfătuise Joel să o fac. Când cunoșteam pe cineva, îmi veneau în minte poveștile celor care, după ani de zile, aflaseră despre modul în care reușiseră să influențeze existența unui străin și, dintr-o dată, deveneam mai amabil. Ori de câte ori mă trezeam că îmi analizam existența, îmi reaminteam cât de mulți îmi spuseseră să trăiesc în loc să analizez, iar ori de câte ori mă simțeam mulțumit, îmi aduceam aminte de domnul care îmi spusese că „fericirea este în mintea ta".

Unul dintre interlocutori mi-a relatat o experiență avută pe vremea când era doar un tânăr muncitor într-o fabrică. Un domn, pe atunci aflat între două vârste, care lucra împreună cu el, își pierduse antebrațul într-un accident de muncă. În fiecare zi, acesta își ridica proteza din lemn și îl implora pe Bill să își termine studiile, altminteri

ar fi ajuns să îi urmeze exemplul. „Chiar și după atâția ani încă îl mai văd cum stătea acolo și mă implora să nu fac greșelile pe care le făcuse el. Adeseori m-am gândit la el, cum stătea precum căpitanul Hook, agitându-și în aer proteza de lemn cu cârlig și spunându-mi să fiu atent." După ce am terminat interviurile, și eu m-am simțit la fel de multe ori, ca și când acești oameni își susțineau sus și tare adevărurile pe care mi le împărtășiseră și mă rugau să le urmez sfaturile.

Interviurile mi-au schimbat viziunea despre moarte, dar și despre viață. Nu vorbim prea deschis despre moarte în societatea noastră. Aceasta este în preajma noastră întreaga viață, însă ne prefacem că nu se află acolo, ca și cum o discuție despre moarte ar putea atrage un sfârșit prematur sau prin ignorarea ei am putea să o evităm. În cadrul acestor interviuri am discutat cu interlocutorii mei despre ipostaza morții, cu multă sinceritate și, adeseori, într-un cadru intim. Zi de zi am început să adresez următoarea întrebare, fără urmă de ezitare, nici măcar cu cea mai vagă intenție de a-mi scuza îndrăzneala: „Acum, că ați înaintat în vârstă, ce părere aveți despre moarte, *nu despre moarte în sensul abstract, ci despre propria moarte*?"

Oamenii aceștia m-au învățat că unei persoane care își trăiește viața cu înțelepciune nu îi va fi teamă de moarte. Poate că se va teme de suferință sau de faptul că ar putea deveni o povară pentru cei din jur, însă oamenii fericiți nu se tem de moarte. Acum, de multe ori când mă gândesc la propriul sfârșit constat că pot simți liniștea pe care am aflat-o zi de zi în vocile acestor oameni care mi-au spus, cu mult calm, că „am trăit bine, iar atunci când îmi va sosi ceasul voi fi pregătit(ă)". Când am trăit, putem muri. Am aflat, de asemenea, că până când nu vom accepta faptul că moartea face parte din viață, nu suntem pregătiți să ne bucurăm de viață. Moartea este un mare dascăl și un prieten ascuns, deopotrivă. De îndată ce admitem că timpul nostru este limitat, începem să trăim în ritmul necesar descoperirii lucrurilor importante cu adevărat. După ce am început să trăiesc ca și

când astăzi ar fi ultima zi în care văd un apus de soare, am constatat că sunt mult mai prezent.

Mai mult decât orice, aceste interviuri mi-au reamintit câteva lucruri pe care le știam deja, însă care pot fi uitate în iureșul plin de distracții al vieții moderne. Acestea mi-au adus aminte să mă opresc și să mă bucur de viață cu adevărat, să fiu o persoană mult mai iubitoare, să mă asigur că trăiesc fără regrete, să fiu sincer cu propria persoană și să fiu conștient de faptul că numai dăruind pot să mă depășesc pe mine însumi.

Unul dintre cele mai emoționante interviuri pe care le-am realizat a fost cel al lui Don. Conversația cu el a durat mai bine de două ore, iar atunci când ne-am apropiat de final am constatat că îmi dădeau lacrimile. La început nu am avut nici cea mai vagă idee despre motivul acestor lacrimi, însă ulterior mi-am dat seama că, pe parcursul acelor două ore, am știut pur și simplu că mă aflam în prezența înțelepciunii, a unui fenomen cu vechi rădăcini. Timp de două ore am fost martor la secretele calității umane și nu doream să mă desprind de acea experiență. În repetate rânduri am inventat noi și noi întrebări pentru a prelungi perioada petrecută împreună. Într-un final, nu am avut de ales și a trebuit să pun punct discuției.

Ulterior, luni la rând, am ținut legătura cu Don prin e-mail. Odată chiar am reușit să stabilim să luăm cina împreună, în apropierea locuinței sale din Baltimore, însă călătoria mea de afaceri a fost amânată. Data viitoare când mă voi afla în Baltimore ne vom întâlni cu siguranță, i-am transmis eu printr-un e-mail. De câteva ori i-am promis că îl sun, însă nu am reușit să o fac, având în vedere programul meu aglomerat. Cu patru zile înainte să plec într-o nouă călătorie spre Baltimore, am primit în inbox un e-mail al cărui titlu mă anunța sec: *FW – M-am gândit că ați dori să aflați de trecerea în neființă a lui Don Klein*. Niciodată nu am avut o asemenea reacție emoțională la gândul de a citi un e-mail. Ore în șir am refuzat să îl deschid, în

speranța că, într-un fel sau altul, vestea nu ar fi fost adevărată decât dacă aș fi citit-o.

Aș fi vrut să îl întreb pe Don atâtea lucruri, lucruri pe care încă îmi doresc să le aflu. Îmi doream să simt din nou că mă aflu în prezența înțelepciunii. Mai presus de toate, îmi doream să îi spun că vorbele sale și ale celorlalți mă marcaseră și că această carte avea să marcheze și alte persoane. Îmi sunau în minte cuvintele unui alt interlocutor cu care îmi făcuse o deosebită plăcere să stau de vorbă: „Nu te baza pe îngrășatul porcului în ajun – dacă un lucru este important pentru tine, fă-l acum." În timp ce priveam e-mailul, aceste cuvinte au devenit mult mai mult decât o expresie plină de semnificații, iar durerea m-a năpădit. Gândul că nu aveam să mai vorbesc vreodată cu Don m-a copleșit.

Deschizând e-mailul, am găsit o scrisoare de la fiul său. Aceasta descria ultimele săptămâni din viața tatălui său. Aceasta se încheiase la fel cum trăise vreme de 83 de ani. Tocmai plecase într-o croazieră în Atlantic, împreună cu fratele său, și ajunsese în California, unde susținuse o prelegere despre marea sa pasiune, dragostea. În timp ce revenea la locul său, s-a prăbușit. Eforturile de resuscitare s-au dovedit inutile. A murit în brațele unuia dintre cei mai apropiați prieteni ai săi.

Am ascultat la birou înregistrarea discuției noastre. Îmi spusese: „Am probleme cu inima de aproape 20 de ani și am avut un episod de insuficiență cardiacă. Cei de la ambulanță au venit și m-au reanimat. Nu am văzut nicio lumină albă, ci m-am simțit împăcat; știam că totul avea să fie bine. De atunci nu îmi mai este teamă de moarte. Viața mea a fost un mare dar. Când îmi va suna ceasul voi fi pregătit." Am zâmbit printre lacrimi. Știam că a murit împăcat; descoperise și trăise cele cinci secrete.

L-am ascultat vorbindu-mi despre soția sa, care îi fusese alături timp de 56 de ani, pe care o întâlnise pe ringul de dans, în facultate, despre cum își depășise timiditatea și cum un risc neînsemnat îi schimbase existența. Întrebat fiind dacă încă îi mai simțea prezența, îmi răspunsese:

„O, da, a plecat dintre noi în urmă cu șase ani, însă în fiecare zi îi simt prezența. Când te atinge, dragostea nu se stinge niciodată."

Lăsându-mă pe spate, în scaun, am închis ochii, iar sentimentul de a mă afla în prezența înțelepciunii m-a învăluit din nou. Dragostea acestor câtorva sute de oameni mă marcase profund, iar aceștia aveau să mă însoțească tot restul vieții.

SECRETUL VIEȚII ÎNTR-O FRAZĂ SAU MAI PUȚIN

Am rugat pe persoanele intervievate să ne destăinuiască, într-o frază sau mai puțin, secretul unei vieți împlinite și fericite. Le-am invitat să le împărtășească tinerilor secretul lor. În unele cazuri au depășit limita de o frază, însă nu este ușor să rezumi o viață întreagă într-o frază.

Iată o selecție a secretelor vieții:

„Există înmormântări de zece minute și înmormântări de zece ore. Trăiți-vă viața în așa fel încât, atunci când veți muri, cei din jur să își dorească să stea și să spună povești despre viața pe care ați trăit-o și despre cum le-ați marcat existența."

Ken Krambeer, frizer, 64 de ani

„Recunoașteți că v-ați născut cu abilitatea de a trăi în lume și nu independent de circumstanțele în care vă aflați; nu vă luați în serios, nu vă lăsați prinși de ideile din mintea voastră – ele nu coincid cu realitatea."

Donald Klein, psiholog și autor, 84 de ani

„Nu vă bazați pe îngrășatul porcului în ajun. Întotdeauna le-am spus studenților mei că, dacă își urmează inima, lasă ceva în urma

lor și se concentrează asupra lucrurilor care contează cu adevărat, totul va fi bine."

George Beer, fizician și profesor universitar pensionat, 71 de ani

„Iubiți pe cineva cu adevărat și fiți iubiți de cineva cu adevărat; lăsați-vă pasionați de voi înșivă, de curiozitatea voastră și de explorare și URMAȚI-VĂ ȚELUL cu adevărat."

William Hawfield, 64 de ani

„Pentru a afla sensul unei vieți cu adevărat împlinite trebuie să renunțați la ceea ce societatea și cei din jur cred despre voi și să priviți introspectiv printr-o metodă sau alta – rugăciune, meditație – pentru a afla lucrurile care contează cu adevărat pentru voi și a le da ascultare."

James Autry, poet și scriitor, 73 de ani

„Dacă ești nefericit(ă), ocupă-ți timpul făcând ceva pentru altcineva. Dacă te vei concentra asupra ta, vei fi nefericit(ă), însă dacă te vei concentra asupra ajutorării celorlalți, vei afla fericirea. Fericirea rezultă din a te pune în slujba celorlalți și a iubi."

Juana Bordas, scriitoare, 64 de ani

„Excludeți cuvântul «plictiseală» din vocabular și, oriunde v-ați afla, profitați de moment deoarece nu vă veți mai întâlni niciodată cu acesta."

Max Wyman, 65 de ani

„Îngenuncheați și sărutați pământul, fiți recunoscători pentru că existați, iubiți-vă pe voi înșivă și pe cei din jurul vostru, și bucurați-vă din plin de faptul că sunteți în viață."

Craig Neal, 60 de ani

„Aduceți-vă aminte că faceți parte dintr-o entitate care vă depășește."

Anthony Holland, actor, 86 de ani

„Aflați-vă pasiunea și urmați-o."

Lea Williams, autoare și dascăl, 58 de ani

„Mama mi-a spus «fii sincer cu tine însuți» – este un sfat important, care vă va aduce beneficii enorme dacă aflați adevărul în ceea ce vă privește – a fi loiali lucrurilor care contează cu adevărat pentru voi necesită reflecție și nu puteți gândi în timp ce urmăriți *Familia Simpson*."

Jim Scott, agent imobiliar, 60 de ani

„Moștenirea pe care o lași este viața pe care o trăiești. Ne trăim viața zi de zi și lăsăm o moștenire zi de zi – nu e vorba de un plan măreț, ci de lucrurile pe care le facem în fiecare zi, de fiecare decizie oricât de mică, fiindcă niciodată nu putem anticipa impactul pe care îl vor avea unele lucruri sau când anume vom fi marcați."

Jim Kouzes, scriitor, 61 de ani

„Învățați să iubiți oamenii deoarece, dacă îl veți face, lucrul acesta vă va aduce tot felul de satisfacții – observați întotdeauna partea bună a celorlalți."

John Boyd, pictor, aproape 94 de ani

„Nu le pot da celorlalți un sfat cuprins într-o singură frază deoarece, pentru a face aceasta, ar trebui să îi cunosc, mai întâi de toate; așadar le spun să se cunoască pe sine și să afle ceea ce vor să facă în viață și ÎN PERMANENȚĂ să aibă în vedere aceste lucruri."

Elsa Neuner, 72 de ani

„Măncați sănătos, fiți activi din punct de vedere fizic, investiți-vă energia în transformarea comunității din care faceți parte într-una cât mai dreaptă și mai fericită."

William Gorden,
profesor de comunicare, activist, 77 de ani

„Observați întotdeauna partea bună a oamenilor și nu veți fi răniți niciodată, deoarece lumea dispune de atât de multă bunătate. Nu îi invidiați pe ceilalți, căci cu toții am primit daruri și binecuvântări diferite."

Eileen Lindesay, 78 de ani

„Învățați să vă aventurați mai mult."

Don, 78 de ani

„Luați fiecare zi așa cum vine, nu vă îngrijorați în legătură cu lucrurile care urmează să se întâmple, ziua de mâine va veni de la sine, ce va fi va fi, învățați să acceptați și să așteptați ca ziua de mâine să se întâmple."

Esther, 89 de ani

„Nu zăboviți niciodată asupra lucrurilor negative din viața voastră, lucruri negative se întâmplă tot timpul, încercați să găsiți partea pozitivă chiar și în situațiile dezastruoase și o veți găsi."

Rufus Riggs, 63 de ani

„Urmați-vă pasiunile și puneți-vă la dispoziția celor din jur."

Laura Lowe, 61 de ani

„Asigurați-vă o educație, aflați cine sunteți, de unde veniți și unde vreți să ajungeți și nu uitați cine sunteți."

Ralph Dick, căpetenie locală, 66 de ani

„Trebuie să afli cine ești din punct de vedere interior, să îți dai seama ce sentimente ai și să le înțelegi; acesta este secretul cunoașterii de sine. Dacă știi cine ești, atunci vei trăi cu picioarele pe pământ pentru tot restul vieții. Dacă toate acestea sunt un mister pentru tine, atunci vei avea necazuri."

Mark Sherkow, 60 de ani

„Nu trageți cortina prea devreme; întotdeauna e loc de un bis sau de actul patru."

Joci James, 79 de ani

„Alegeți-vă o carieră care să vă facă plăcere și care să vă confere un sentiment de împlinire. Nu contează câți bani aveți în buzunar. Banii pot să dispară rapid, însă sentimentul de împlinire nu. Dacă vă duceți seara la culcare cu el veți dormi ca un bebeluș."

Gordon Fuerst, 71 de ani

„Ascultați-vă vocea interioară, aceasta vă va spune ce e bine și ce e rău, vă va aduce fericire și liniște; dacă nu o veți asculta, aceasta vă va aduce anxietate, nemulțumire și nefericire."

Bert Wilson, 63 de ani

„Nu uitați că Dumnezeu nu vă scapă din ochi, iar mâna Sa se odihnește pe umărul vostru."

Robin Brians, 67 de ani

„Cunoaște-te pe tine însuți și asumă-ți curajul să te urmezi întru totul."

Clive Martin, 65 de ani

„Fii bun(ă) cu tine și cu cei din jur; nu poți da greș în felul acesta."

Mary, 87 de ani

„Alege să duci o viață fericită. Dacă vrei să acorzi atenție lucrurilor care îți scapă de sub control, atunci așa să fie. Însă poți să acorzi atenție crinului care tocmai a înflorit azi în grădina din fața ta și pe care îl poți vedea azi; numai lucrurile cărora le acorzi atenție contează cu adevărat."

Tony, 66 de ani

„Fii amabil cu cei din jur, iar lumea te va iubi atunci când vei crește mare."

Jay Jacobson, 65 de ani

„Când îmi sfătuiam copiii, așa cum am făcut cu toți, de altfel, le repetam următoarele lucruri atât de des încât ajunseră să mi le spună și ei mie – joacă tare, fii de treabă și distrează-te: implică-te, fii sincer, joacă cu cărțile pe masă și nu lua viața prea în serios. Prefer să câștig decât să pierd, însă cel mai mult contează să mă implic în joc."

Jack Lowe, antreprenor, 67 de ani

„Urmează-ți inima astfel încât să devii persoana care îți dorești să fii în lume."

Bob Peart, biolog și activist, 59 de ani

„Fiecare are un scop anume; primești toate mijloacele de care ai nevoie."

Tom McCallum, White Standing Buffalo, 60 de ani

„Disciplinează-te să îți asculți inima, iar apoi dobândește curajul să ți-o urmezi."

Ron Polack, energoterapeut, 72 de ani

„Distrează-te, bucură-te și fă-ți plăcerile pe cât posibil, fără a le face rău celor din jur."

Lee Pulos, psiholog, 78 de ani

„Fii tu însuți întru totul; ascultă acea persoană ca și cum ai iubi-o, imaginează-ți viitorul într-un mod cât mai fidel față de tine, care să își pună amprenta asupra lumii, și acordă fiecărui moment pe care îl trăiești importanța cuvenită."

Joel Barker, autor și futurolog, 62 de ani

„Fii cât se poate de curios și respectuos față de cei din jur, fii inventiv în legătură cu lucrurile care aduc entuziasm în interacțiunile tale – fii neconvențional."

Susan Samuels-Drake, 68 de ani

„Găsește-ți calea și fii fidel(ă) acesteia."

William Bridges, scriitor, 73 de ani

„Plătește-ți datoriile! Nu fă din bani un scop; chibzuiește-ți banii, alege-ți o slujbă care să-ți facă plăcere, din moment ce o să petreci destul de mult timp la serviciu."

May, 72 de ani

„Fiți mereu ocupați; nu vă plictisiți niciodată; întotdeauna găsiți-vă alte cinci lucruri de făcut."

Lucy, asistentă, 101 ani

„Bucurați-vă de fiecare zi; faceți-vă prieteni; nu vă certați."

Alice Reid, 97 de ani

„Învățați cât puteți, ascultați de cei mai buni sfetnici posibili și rugați-vă ca Dumnezeu să vă călăuzească."

Părintele John Edward Brown, preot catolic, 89 de ani

„Când eram la școală, i-am spus profesorului de atelier că lucrurile pe care le realizam în timpul orei erau «suficient de bune», iar acesta mi-a spus că numai lucrurile perfecte sunt suficient de bune, iar lucrurile suficient de bune nu sunt perfecte."

Frank, 82 de ani

„Fii sincer cu tine însuți, fă ceea ce este bine pentru tine, fii cine ești cu adevărat, fă lucrurile care îți merg la inimă."

Carolyn Mann, 67 de ani

„Aruncă-te cu capul înainte, suflecă-ți mânecile și murdărește-te, îndrăznește să trăiești, îndrăznește să iubești, îndrăznește să relaționezi."

Ann Britt, 67 de ani

„Iubește ceea ce faci și fă ceea ce iubești."

Darlene Burcham, 62 de ani

„Trăiește după regula de aur: poartă-te cu cei din jur așa cum vrei să se poarte cu tine."

Wayne Huffman, 68 de ani

„Ai încredere în tine, cu toții avem daruri minunate."

Jacqueline Gould, 60 de ani

„Încearcă să înveți din trecut, să te bucuri de prezent și să faci loc unui viitor mai bun."

Mary Ruth Snyder, 79 de ani

„Fii puternic, fii amabil și fii iubitor față de semenii tăi."

Elizabeth, 85 de ani

„Iubește-te pe tine însuți, iar restul va veni de la sine."

Jeannie Runnalls, 57 de ani

„Nu te lăsa dominat de frică."

Felisa Cheng, 65 de ani

„Fii cât se poate de muncitor și dedică-te întru totul activităților pe care le faci; străduiește-te să faci totul cât mai bine. Ridică-ți ștacheta cât mai sus; dacă o vei fixa prea jos, atunci vei rata ținta."

Muriel Douglas, 72 de ani

„Fă bine fiecărei persoane pe care o întâlnești, însă nu face rău niciodată."

Bansi Gandhi, 63 de ani

„Manifestă un respect profund față de tine și de cei din jur. Nu face rău celorlalți, acceptă-i așa cum sunt."

Juliana Kratz, 76 de ani

„Urmează-ți idealurile și nu te abate din drum. Ai încredere în tine și urmărește-ți obiectivele; vei ajunge unde îți dorești – poate că nu știi cum, dar vei ajunge."

Dyane Lynch, 63 de ani

„Nu vă pierdeți timpul cu probleme minore."

John Smith, 82 de ani

ÎNTERVIEVAREA BĂTRÂNILOR ÎNȚELEPȚI DIN VIAȚA DUMNEAVOASTRĂ

În unele privințe, aventura redactării acestei cărți a reprezentat un demers personal nerezolvat. Mulți dintre mentorii cei mai importanți din viața mea au murit înainte ca eu să stau de vorbă cu ei despre viața lor și lucrurile pe care le-au aflat de-a lungul acesteia. Mi-ar fi plăcut să fi avut șansa de a le adresa întrebările pe care le-am adresat persoanelor intervievate în cadrul acestui proiect.

Mulți dintre interlocutori ne-au fost recomandați de către o persoană foarte apropiată lor, adeseori de către un fiu sau o fiică. Unul dintre momentele cele mai emoționante ale acestui proiect a fost cel care a avut loc după ce un fiu ne-a sugerat să îi intervievăm tatăl pentru această carte. Ne-a spus că tatăl său era înțelept și că descoperise sensul vieții. Evident, fiul simțea că tatăl său avea ceva important de transmis celorlalți. Din nefericire, în timpul demersurilor întreprinse în vederea intervievării lui, acesta a murit. Colegii mei au fost profund afectați de faptul că nu am reușit să stăm de vorbă cu el la timp. Înțelepciunea lui nu avea să fie transmisă, cel puțin nu prin intermediul acestei cărți.

Lucrul acesta ne-a făcut să ne întrebăm câți dintre cei care vor citi această carte ar cunoaște o persoană în vârstă care a descoperit semnificația vieții, ale cărei vorbe de duh ar dori să le consemneze înainte ca acea persoană să treacă în neființă – fie să le împărtășească

familiei, fie să le audă pur și simplu ei înșiși. Așadar, am decis să vă împărtășim întrebările pe care le-am adresat persoanelor intervievate de către noi, în speranța că acesta ar putea fi începutul unei conversații mult mai ample, prin care fiecare dintre noi să ajungă la înțelepciunea celor din jur.

După cum menționam în prefață, atunci când i-am intervievat pe bătrânii înțelepți, adeseori în conversațiile noastre interveneau anumite momente de pauză între întrebările noastre și răspunsurile lor. În aceste momente îmi puneam nu de puține ori aceleași întrebări. Încercam să îmi imaginez că sunt de vârsta persoanei cu care stăteam de vorbă și îmi puneam problema cum aș fi răspuns. Așadar, sper ca, pe lângă faptul că veți folosi aceste întrebări pentru a-i intervieva pe cei din jur, fiecare dintre dumneavoastră să vă supuneți, de asemenea, acestui chestionar.

1. Imaginați-vă că vă aflați la o cină festivă, iar invitații sunt așezați în cerc. Gazda invită fiecare musafir să-și descrie, preț de câteva minute, viața pe care a avut-o. Dacă v-ați afla la acea petrecere și ați dori să oferiți celor prezenți cât mai multe informații despre viața dumneavoastră în doar câteva minute, ce ați spune ? Descrieți-vă viața așa cum a fost ea până atunci.
2. Ce anume a conferit menire și substanță vieții dumneavoastră ? Care sunt motivele pentru care faptul că trăiți contează ?
3. Ce v-a adus/vă aduce cea mai mare fericire în viață, cea mai mare bucurie clipă de clipă ?
4. Povestiți-mi câteva momente de „răscruce" din viața dumneavoastră, momente în care ați ales să vă îndreptați într-o direcție sau alta, iar lucrul acesta a influențat în mod hotărâtor turnura pe care a luat-o viața dumneavoastră.
5. Care este cel mai bun sfat pe care l-ați primit vreodată de la cineva, în ceea ce privește viața ? Ați urmat acel sfat ? L-ați folosit de-a lungul existenței dumneavoastră ?

6. Ce vă doriți să fi aflat mai curând? Dacă v-ați putea întoarce în timp, pe vremea când tocmai deveneați adult, ați avea o discuție cu dumneavoastră (și ați ști cu siguranță că v-ați asculta) ce i-ați spune acelei persoane tinere despre viață?
7. Ce rol a jucat spiritualitatea în viața dumneavoastră?
8. Care este lucrul de care vă temeți cel mai mult la sfârșitul vieții?
9. Acum, că ați înaintat în vârstă, ce părere aveți despre efemeritatea ființei umane, despre moarte? Nu despre moarte, în sensul abstract, ci despre propriul sfârșit. Vă este teamă de moarte?
10. Ce rol au jucat spiritualitatea și religia în viața dumneavoastră? La ce concluzie ați ajuns în privința divinității?
11. Completați această propoziție: „Mi-aș dori să fi..."
12. Acum, că ați parcurs o mare parte a existenței, în ce anume credeți cu certitudine sau aproape cu certitudine că este cu adevărat important pentru ca o persoană să își găsească fericirea și să aibă un trai împlinit?
13. Acum, că ați parcurs o mare parte a existenței, în ce anume credeți cu certitudine sau aproape cu certitudine că are o mare însemnătate în ceea ce privește aflarea unei vieți fericite? Care sunt lucrurile cărora vă doriți să le fi acordat mai puțină importanță?
14. Dacă ar fi să le dați un sfat celor mai tineri decât dumneavoastră în ceea ce privește aflarea unei vieți fericite și împlinite, un sfat cuprins într-o singură frază, care ar fi acesta?

LISTA PERSOANELOR INTERVIEVATE

Următoarele persoane au fost de acord ca numele lor să figureze în carte. Le mulțumim acestora pentru că ne-au împărtășit din înțelepciunea lor. Le mulțumim, de asemenea, și celor care nu au dorit să le fie făcut public numele sau care s-au stins din viață înainte să le solicităm acordul în acest sens.

Walburga Ahlquist
Abu al-Basri
Fateema al-Basri
James Autry
Ann Ayres

Pravin Barinder
Joel Barker
George Beer
Emily Bell
Juana Bordas
John Boyd
Robin Brians
William Bridges
Ann Britt
Ammod Briyani
Părintele John Edward Brown

Darlene Burcham
Ron Butler

Pat Campbell
Olive Charnell
Felisa Cheng
Sylvia Cust

Amy Damoni
Robert Davies
Ralph Dick
Muriel (Jamie) Douglas
Susan Samuels Drake
June Dyer

Gerry Ellery
Immanuel Ephraim

Gordon Fuerst
E. Margaret Fulton

Bansi Gandhi
Harvey Gold
Maggie Goldman
William Gorden
Jacqueline Gould
David Gouthro

William Hawfield
Orville Hendersen
Pablo Herrera
Paul Hersey
Anthony Holland
Lauretta Howard
Wayne Huffman

Abdullah ibn Abbas

Lamar Jackson
Jay Jacobson
Joci James
Evelyn Jones

Maica Elizabeth Kelliher
Loretta Keys
Donald Klein
Ada Knight
Ronald Komas
Jim Kouzes

Ken Krambeer
Juliana Kratz

Jacob Leider
Lucie Liebman
Eileen Brigid Lindesay
George Littlemore
Martha Lofendale
Dan London
Jack Lowe
Laura Lowe
Dyane Lynch

Gordon Mains
Farolyn Mann
Clive Martin
Tom McCallum
Carlos Montana

Craig Neal
Juanita Neal
Elsa Neuner
Joyce Nolin
Jesse Nyquist

Derek O'Toole

Irene Parisi
Bob Peart
Dick Pieper
Roland Polack
Lee Pulos

Alice Reid
Rufus Riggs
Felicia Riley
Jeannie Runnalls
Murray Running

John Sandeen
Jim Scott
Mark Sherkow
John (Jack) Smith
Lynn Smith
Mary Ruth Snyder
Joel Solomon
Jerry Spinarski

May Taylor
Patricia Thomas

Tom Waddill
Harvey Walker
Bryan Wall
Bucky Walters
Esther Watkins
Lea Williams
Bert Wilson
Robert Wong
Max Wyman

DESPRE AUTOR

Scriitor și autor premiat, activist în domeniul culturii de tip corporatist și adept al sustenabilității globale, prof. dr. John B. Izzo și-a dedicat viața și cariera facilitării conversațiilor profunde despre valorile personale, cultura muncii, împlinirea de sine, responsabilitatea funcțiilor de conducere și adevărata definiție a „succesului". Încă de la vârsta de 12 ani, John Izzo a dorit să își îmlinească rolul pentru a-i influența și inspira pe cei din jur. A colaborat cu mii de lideri, profesioniști și colegi de primă mână pentru a crea ambianțe de lucru care să suscite excelența, aflarea menirii, respectiv procesul de învățare și de reînnoire. A condus seminarii pe tema generării sustenabilității, aprofundării calităților de lider și aflării împlinirii la locul de muncă și în viață. A intervievat și a relaționat cu mii de persoane pentru a se asigura că pulsul nevoilor acestora este în continuare unul palpabil și bine înțeles. Convingerile sale, înțelepciunea și experiența sa i-au ajutat pe cei din jurul său să descopere modalități practice de a crea ambianțe de lucru pline de implicare și bune intenții, vieți pozitive.

Izzo și-a obținut diploma de licență în sociologie în cadrul Universității Hofstra, în 1978, iar ulterior a definitivat, în paralel, două programe de masterat (în teologie, în cadrul Seminarului Teologic McCormick, respectiv în psihologie organizațională, în cadrul Universității din Chicago). Izzo și-a dat apoi doctoratul în domeniul comunicării organizaționale, la Universitatea de Stat din Kent. A făcut parte din corpul profesoral a trei universități de prestigiu și a

ocupat funcția de președinte al Sierra Club și al Canadian Parks and Wilderness Society.

Prof. dr. Izzo a urcat pe podiumuri din întreaga lume alături de politicieni, ecologiști, figuri de marcă ale mediului corporatist, președinți de fundații și magnați din industria filmului, precum Ken Blanchard, Bill Clinton, David Suzuki, Oprah Winfrey, Peter Mansbrdge, Jane Fonda și dr. Brian Little, și este rugat să susțină peste o sută de discursuri anual. A scris și publicat peste 600 de articole, fiind autorul a trei bestselleruri naționale : *Second Innocence*, *Values Shift* și *Awakening Corporate Soul*. Companiile *Fast Company*, CNN, Wisdom Network, Canada-AM, ABC *World News*, alături de publicațiile *Working Woman*, *Wall Street Journal*, *McLean's* și *INC* au inclus în materialele lor studiile și opiniile lui John Izzo, acesta fiind un colaborator constant al *Globe and Mail*, precum și al revistei *Association Management*.

Născut și crescut pe coasta de est a Statelor Unite, prof. dr. Izzo locuiește, în prezent, în zona montană din apropierea orașului Vancouver, Canada, împreună cu soția și copiii. Pentru mai multe informații despre prof. dr. Izzo și colegii săi, vizitați www.drjohnizzo.com (http ://www.drjohnizzo.com/) sau www.theizzogroup.com (http :// www.theizzogroup.com/).

COLECȚIA ȘTIINȚA SUCCESULUI

[illegible] | [illegible]
50 de [illegible] inteligenței emoționale | [illegible]
[illegible] în [illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]
Cum să [illegible] | [illegible]
Cum să [illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]

COLECȚIA POCKET BUSINESS

[illegible] | [illegible]
Cum să [illegible] | [illegible]
[illegible] | [illegible]
Managementul [illegible] | [illegible]
Managementul [illegible] | [illegible]
Psihologia [illegible] | [illegible]
Relații publice | [illegible]
[illegible] in English | [illegible]
[illegible] | [illegible]

[illegible] funcția de președinte al Sierra Club și al Canadian Parks and Wilderness Society.

Prof. dr. Izzo a vorbit pe podiumuri din întreaga lume alături de [illegible], figuri de marcă ale mediului corporatist, [illegible] precum [illegible] Oprah Winfrey, Peter [illegible] și susținut peste [illegible] 500 de articole [illegible] Fast Company, [illegible]

[illegible] Statele Unite, prof. dr. Izzo [illegible], în prezent, în [illegible] Vancouver, Canada [illegible]. Pentru mai multe informații despre prof. dr. Izzo [illegible] www.drjohnizzo.com [illegible] .com)

COLECȚIA ŞTIINȚA SUCCESULUI

Bondarii nu pot zbura	Barry Siskind
EQ-Forţa inteligenţei emoţionale	Stein J. Steven, Buck E. Howard
Inteligenţa emoţională la locul de muncă	Paz Torrabadella
Limbajul trupului	James Borg
Persuasiunea	James Borg
Secretul succesului la birou - Cum să-ţi pui inteligenţa emoţională în slujba eficienţei tale şi a celorlalţi	Bob Wall
Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace	Stephen R. Covey
Cum să ne păstrăm clienţii	Glen Urban
Cum să vinzi un homar. Secretele unui antreprenor de success	Bill Bishop
Ghidul complet al marketingului direct şi interactiv	Merlin Stone, Alison Bond, Elizabeth Blake
Invitaţie la success	Elena Popa
Recompense. Când inovaţiile dau roade	James Andrew
Rezultate previzibile în vremuri imprevizibile	Stephen Covey, Bob Witman

COLECȚIA POCKET BUSINESS

Antrenamentul memoriei	Annette Brunsing
Cum să depăşim sindromul Burnout	Jörg-Peter Schröder
Fundamentele marketingului	Hans Dieter Zollondz
Managementul personal al timpului	Heinz Hutter
Managementul stresului	Jörg-Peter Schröder, Reiner Blank
Psihologia conducerii eficiente	Hans-Michael Klein, Christian Kolb
Relaţii publice	Karl Frohlich
Telephoning in English	Marion Grussendorf
Tehnici de negociere. Pregătirea, strategiile şi încheierea cu succes a unei negocieri	Astrid Heeper, Michael Schmidt

B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31,
sector 5, Bucureşti, ROMÂNIA

fedprint
tipografie
Tel.: 411.00.55; 411.47.76 office@fedprint.ro

cele 5 secrete ale vieții fericite

Bazată pe o serie de emisiuni TV cu mare succes, această carte poartă cititorul într-o călătorie emoționantă și profundă către aflarea fericirii durabile. John Izzo a intervievat peste 200 de persoane, cu vârste cuprinse între 60 și 106 ani, fiecare dintre acestea fiind recomandată de către prieteni și cunoștințe ca „omul care și-a aflat fericirea și menirea". Frizeri din orașe mărunte sau supraviețuitori ai Holocaustului, căpetenii aborigene sau directori executivi, împreună acumulează 18 000 de ani de experiență de viață. Le-au fost adresate întrebări de genul „Ce anume v-a adus cea mai mare fericire în viață?", „Ce v-ați dori să fi aflat mai devreme?", „Ce a contat și ce nu?" În aceste pagini Izzo împărtășește poveștile lor amuzante, emoționante și declanșatoare de reflecții, precum și cele cinci secrete pe care le-a aflat în urma acestor conversații. Cartea vă va aduce zâmbetul pe buze, vă va face să lăcrimați și vă va inspira să descoperiți ceea ce contează cu adevărat în viață.

„Indiferent de vârstă, vă veți dori să fi citit această carte mai curând. Anecdotele personalizate și înțelepciunea ei de netăgăduit vă vor merge direct la inimă."

Stephen R. Covey

Prof. dr. John Izzo a cunoscut succesul atât ca autor, cu cartea intitulată *Second Innocence*, cât și ca gazdă a unei serii de emisiuni TV, cu teme apropiate de cele din această carte. Deținător al unor diplome de renume în religie și psihologie, Izzo a susținut conferințe despre acest subiect în fața a peste un milion de persoane, pe patru continente.

www.all.ro


ISBN 978-973-684-739-4
9 789736 847394